ہوم اکنامکس

7

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ محفوظ ہیں۔

اس کتاب کا کوئی حصہ نقل یا ترجمہ نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی اسے ٹیسٹ پیپر، گائیڈ بکس، خلاصہ جات، نوٹس یا امدادی کتب کی تیاری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مصنف و مدیر — مسز عائشہ عدنان (ماہر مضمون ہوم اکنامکس)
پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

ممبران ریویو کمیٹی
- مسز طاہرہ ارشد
مسز روبینہ مبشر
ڈاکٹر فرزانہ کِشور

سینئر آرٹسٹ
- مسز انجم ممتاز

نگران طباعت
- مسز عائشہ عدنان (ماہر مضمون ہوم اکنامکس)

لے آؤٹ و کمپوزنگ
- محمد اعظم

ناشر:

مطبع:

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد	قیمت

فہرست مضامین

یونٹ	عنوانات	صفحہ	یونٹ	عنوانات	صفحہ
1	**ہوم اکنامکس کو سمجھنا** 1.1 ہوم اکنامکس کے پہلو 1.2 ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا آپس میں تعلق 1.3 ہوم اکنامکس کی وسعت	1	6	**کپڑوں کی منصوبہ بندی** 6.1 کپڑوں کی منصوبہ بندی کی اہمیت 6.2 کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اصول 6.3 خریداری کے اصول	50
2	**غذائی انتظام وانصرام** 2.1 غذائی انتظام کی تعریف 2.2 غذائی انتظام کے اصول وضوابط 2.3 فہرست طعام اور اس کی اہمیت 2.4 فہرست طعام (Menu Planning) کے اصول 2.5 افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات 2.6 غذائی توہمات وتعصّبات	9	7	**کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت** 7.1 کپڑوں کی دیکھ بھال کرنا 7.2 کپڑوں کو دھونا، سکھانا اور استری کرنا 7.3 موسمی کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال	58
3	**اشیائے خوردنی کی تیاری** 3.1 غذا کی اہمیت، انتخاب اور خریداری 3.2 غذا کی تیاری کے طریقے 3.3 غذا کو پکانے کے طریقے 3.4 باورچی خانہ میں محفوظ رہنا	20	8	**آرٹ اور ڈیزائن** 8.1 ڈیزائن کے عناصر 8.2 ڈیزائن کے اصول	69
4	**خاندان اور بچے کی نشوونما** 4.1 خاندان کی تعریف 4.2 خاندان کا دائرہ حیات 4.3 بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت 4.4 خاندان میں فرد کی ذمہ داریاں	34	9	**اقدار اور مقاصد** 9.1 مقاصد اور اقدار کی تعریف 9.2 اقدار کی اقسام واہمیت 9.3 مقاصد کی اقسام واہمیت 9.4 اقدار، مقاصد اور وسائل کا باہمی تعلق	81
5	**خاندانی تعلقات** 5.1 خاندانی تعلقات کا تعارف 5.2 والدین اور بچے کے مابین تعلق 5.3 بہن، بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت	42	10	**فیصلہ سازی** 10.1 فیصلہ سازی کی تعریف اور افادیت 10.2 فیصلہ سازی کے مراحل 10.3 فیصلہ سازی پر اثرانداز ہونے والے عناصر	88

1

ہوم اکنامکس کو سمجھنا

(Understanding of Home Economics)

عنوانات (Contents)

1.1 ہوم اکنامکس کے پہلو

1.2 ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا آپس میں تعلق

1.3 ہوم اکنامکس کی وسعت

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ ہوم اکنامکس کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کی نشاندہی کر سکیں۔
- ☆ ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- ☆ ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین کا آپس میں تعلق بیان کر سکیں۔
- ☆ ہوم اکنامکس کا فرد خاندان اور معاشرے میں مقام بیان کر سکیں۔
- ☆ گروپ کی صورت میں اپنے گھر، سکول اور کمیونٹی کی فلاح کے لئے کام کر سکیں۔

1.1 ہوم اکنامکس (Home Economics) کی تعریف

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ہوم اکنامکس کا علم آمدنی، وسائل، انسانی خواہشات اور اخراجات کا حساب رکھتا ہے۔

آرٹ اینڈ ڈیزائن کا مضمون گھر کو سجانے اور عمدہ طریقے سے گھریلو انتظام کو چلانے کی تعلیم دیتا ہے اور اس کے علم سے ہم پرانی گھریلو اشیا کو نیا کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔ رنگ، ڈیزائن، کھانے کو پیش کرنا، لباس اور interiers تمام میں آرٹ شامل ہوتا ہے۔

نکل اور ڈورسی (Nickel and Dorcey) کے مطابق:

"ہوم اکنامکس گھریلو انتظام کے مقاصد، ذرائع اور فیصلے کرنے کے عمل کا ایسا مجموعہ ہے جو ایک ساتھ بندھے ہوئے ہوتے ہیں۔ جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں اور ہم اس تعلق کو مدنظر رکھتے ہوئے گھر چلاتے ہیں"

کرس اور الزبتھ کرینڈل (Chris and Elizabeth Crandall) کے مطابق:

"گھریلو انتظام ایک ایسے انتظامی عمل کو کہتے ہیں جس کے تحت ہم موجودہ ذرائع کو مدنظر رکھتے ہوئے گھریلو مقاصد حاصل کرنے کی کوشش کریں"

گھریلو انتظام ایک ایسا عمل ہے جس کے تحت ہم سوچتے ہیں کہ موجودہ ذرائع کو استعمال کرنے کے لئے کیسے منصوبہ بندی کریں۔ ان پر عمل کریں اور تجزیہ کاری کے عمل میں فیصلہ کریں کہ ہم گھریلو مقاصد حاصل کرنے میں کس حد تک کامیاب ہوتے ہیں۔

انتظام ایک انفرادی عمل ہے جس میں ذرائع وسائل کا بہتر استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز خاندانی مقاصد کو پیشِ نظر رکھ کر کنبے کے ذرائع وسائل کو بہتر طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے تاکہ گھریلو ماحول خوشگوار ہو جس کو ہم گھریلو انتظام یا ہوم اکنامکس کہتے ہیں۔

1.1.1 ہوم اکنامکس کے مختلف پہلو اور ان کی اہمیت

(Area of Home Economics and their significance)

ہوم اکنامکس صرف ایک مضمون ہی نہیں بلکہ دراصل یہ پانچ مختلف مضامین کا مجموعہ ہے جن میں سے ہر مضمون گھریلو انتظام کے کسی نہ کسی پہلو سے وابستہ ہے مثلاً:

(i) غذااورغذائیت (Food and Nutrition)

یہ شعبہ ہمیں گھر کے تمام افراد کو درکار غذائی ضروریات اور ان کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کے بارے میں بتاتا ہے۔اس کو پڑھنے سے طالبات انسانی جسم پر مختلف غذاؤں کے اثرات، مختلف بیماریوں میں کھائی جانے والی پرہیزی غذا اور غذا کے اندر پائے جانے والے تمام اہم غذائی اجزا کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کر لیتی ہیں۔

(ii) لباس اور پارچہ بافی (Clothing and Textiles)

لباس صرف تن ڈھانپنے کا ذریعہ ہی نہیں بلکہ یہ ہمیں معاشرتی اور سماجی طور پر دوسروں کے لیے قابل قبول بھی بناتا ہے۔اس شعبے کے بارے میں معلومات سے علم ہوتا ہے کہ لباس کیسا ہونا چاہیے۔اس کی حفاظت کیسے کی جائے؟ یہ کس ریشے سے بنا ہے نیز ان کے ریشوں کی بنیادی خصوصیات کے بارے میں بھی آگاہی حاصل ہوتی ہے۔اس کو پڑھنے سے طالبات اپنی اور دوسروں کی شخصیت کے مطابق مناسب ملبوسات ڈیزائن کرتی ہیں اور اپنی مہارت کو کمائی کا ذریعہ بھی بناتی ہیں۔

(iii) انسانی نشوونما اور گھریلو علوم (Human Development and Family Relations)

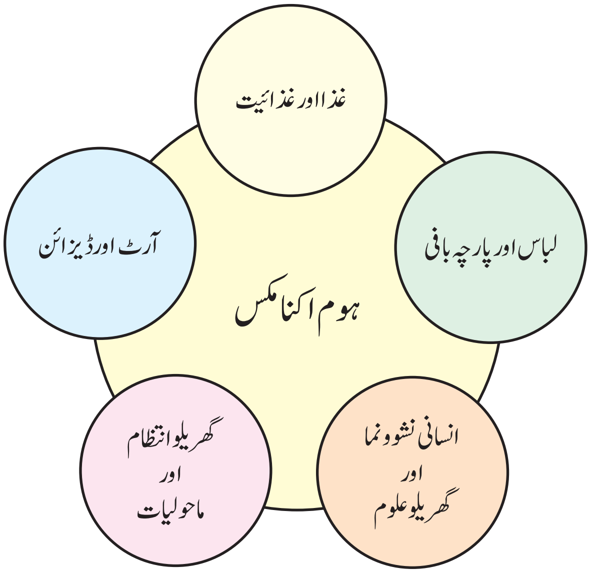
ہوم اکنامکس کا یہ شعبہ ہمیں نہ صرف مختلف عمر کے بچوں کی جسمانی، ذہنی اور سماجی نشوونما کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ بلکہ خاندان کو بہتر طریقے سے چلانے اور گھر والوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

(iv) آرٹ اور ڈیزائن (Art and Design)

آرٹ اور ڈیزائن کا مضمون گھر کو سجانے اور عمدہ طریقے سے گھریلو انتظام کو چلانے کی تعلیم دیتا ہے اور اس کے علم سے ہم پرانی گھریلو اشیا کو نیا کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔ رنگ، ڈیزائن، کھانے کو پیش کرنا، لباس اور interiors تمام میں آرٹ شامل ہوتا ہے۔

(v) گھریلو انتظام اور ماحولیات (Home Management and Environment)

یہ مضمون خاندان کے اقدار و مقاصد، حفظان صحت کے اصولوں، ماحول کو بہتر بنانے کا نظام مختلف امراض کی وجوہات اور ان کے بچاؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔



1.2 ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا آپس میں تعلق

(Interrelation of the area of Home Economics)

ہوم اکنامکس کے مندرجہ بالا تمام شعبہ جات ایک دوسرے سے متعلق اور ایک دوسرے سے مُتّصِل ہیں۔ مثلاً کھانا بنانا اور پیش کرنا غذائیت سے متعلق ہے لیکن کھانا پیش کرتے وقت برتنوں کا انتخاب، پھولدان کی سجاوٹ، میز پوش کے رنگ اور کپڑا منتخب کرنا آرٹ اور پارچہ بافی کو بھی اپنے ساتھ شامل کرتا ہے۔ اسی طرح گھریلو انتظام اپنے اندر تمام شعبہ جات کو سمیٹے ہوئے

ہے۔بجٹ بناتے ہوئے ہم خوراک،لباس،گھریلوسجاوٹ،بچوں کے اخراجات سب کی تفصیل کو مدنظر رکھتے ہیں۔نیز ہوم اکنامکس کے تمام شعبہ جات ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔بچوں کی نشوونما کے بارے میں پڑھتے ہوئے ایک طالبہ اس کی خوراک (غذا اورغذائیت)اُس کے ملبوسات(لباس اور پارچہ بافی) اس کے کھیلنے کی جگہ (گھریلو انتظام) اس کی تخلیقی صلاحیتوں (آرٹ) کے بارے میں تمام معلومات حاصل کرتی ہے اوراسے کام میں لاتی ہے۔

1.3 ہوم اکنامکس کی وسعت (Scope of Home Economics)

ہوم اکنامکس کی وسعت کا اندازہ اس بات سے ہوسکتا ہے کہ یہ گھریلو انتظام چلانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ہوم اکنامکس ایک وسیع علم ہے جوکہ اکیسویں صدی کے تمام تقاضوں کو پورا کرتا ہے۔اس کے ذریعے لڑکیاں گھر بیٹھے انٹرنیٹ کے سبب اپنے ٹیلنٹ کو دنیا کے سامنے لا سکتیں ہیں۔یعنی وہ Home Decorator،Interior Designer، Event Organizer وغیرہ بن سکتی ہیں۔

امریکن ہوم اکنامکس ایسوسی ایشن نے ایک ہوم اکنامکس کی طالبہ کے لیے تین چیلنج پیش کیے ہیں۔

(i) زیادہ سے زیادہ افراد اور کنبوں کی بہترین خدمت کرنا۔

(ii) افراد اورخاندانوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کی ضروریات پرریسرچ کرنا۔

(iii) پیشہ ورانہ طریقے سے ہوم اکنامکس کی تعلیم کو عام کرنا۔

ہوم اکنامکس کا مضمون گھر کو بہتر انداز سے چلانے کے ساتھ ساتھ طالبہ کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ اس کو بطور پروفیشن اختیار کرنے اوراپنے گھر میں معاشی طور پر بھی مددگار ثابت ہوسکے مثلاً:

(i) غذا اورغذائیت کی طالبات

اس بات کی آگاہی رکھتی ہیں کہ غذا کی ہماری صحت کے لیے کیا اہمیت ہے اور مختلف غذائی اجزا کی افادیت کیا ہے۔پیشہ ورانہ طور پر وہ:

☆ ماہرین غذا کے طور پر کام کرسکتی ہیں۔مختلف عمر کے افراد کی غذا کی منصوبہ بندی کرنا ان کے لیے مینو بنانا ان کی ذمہ داری ہے۔

☆ ہوٹلوں اورریستورانوں میں مینو پلان کرنا(Menu Planning)اور مختلف نت نئی تراکیب کے استعمال سے نئی ڈشز(Dishes)ایجاد کرنا بھی ممکن ہے۔

☆ ہسپتالوں میں مریضوں کی بیماری کے مطابق ان کی غذا کا مناسب انتخاب اور انہیں ذہنی طور پر پرہیزی غذا کے لیے تیار کرنا وغیرہ شامل ہے۔

(ii) لباس اور پارچہ بافی کی طالبات

☆ کپڑا بنانے کی صنعت میں کام کرتی ہیں۔

☆ مختلف ملبوسات کی ڈیزائننگ (Designing) کر کے بوتیک (Boutique) کا کام کرسکتی ہیں۔

☆ کڑھائی، بنائی یا سلائی کر کے یا کرواکے ایک اچھا کاروبار چلا سکتی ہیں۔

(iii) انسانی نشوونما اور گھریلو علوم کی طالبات

☆ ماہرین نفسیات کے ساتھ بچوں کی نفسیات (Psychology) کے سلسلے میں کام کرسکتی ہیں۔

☆ نرسری سکول کی بہترین اساتذہ ثابت ہوتی ہیں۔

(iv) گھریلو انتظام کی طالبات

☆ پرانے فرنیچر میں جدت لاکر نئے ڈیزائن کے فرنیچر بنوا سکتی ہیں جو کہ کافی قیمتی ہوتے ہیں۔

☆ بڑے گھروں کی منتظمہ (House Keeper) کے طور پر کام کرسکتی ہیں۔

☆ آج کل بڑے ہوٹلز میں بھی میزبان یا (Hostess) کا کام وہی ہے جو گھریلو منتظمہ کا ہوتا ہے۔

☆ گھروں کی سجاوٹ کا کام بھی آجکل کافی اہمیت کا حامل ہے۔

(v) آرٹ کی طالبات

☆ ملبوسات کی ڈیزائننگ کرسکتی ہیں۔

☆ زیورات کی ڈیزائننگ کرسکتی ہیں۔

☆ انٹریر ڈیزائنرز (Interior Designer) کے طور پر کام کرسکتی ہیں۔

☆ مختلف تقریبات میں سجاوٹ کا کام کرسکتی ہیں۔

ہوم اکنامکس کا مضمون پڑھنے سے نہ صرف ایک طالبہ اپنے کنبے کے لیے بلکہ اپنے علاقے اور تمام معاشرے کے لیے ایک بہترین فرد ثابت ہوتی ہے۔ جو کہ معاشرے کی ترقی میں اپنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اہم نکات

☆ ہوم اکنامکس سائنس بھی ہے اور آرٹس بھی۔

☆ گھریلو انتظام ایک ایسا عمل ہے جس کے تحت ہم سوچتے ہیں کہ موجودہ ذرائع کو استعمال کرنے کے لئے کیسے منصوبہ بندی کریں۔

☆ ہوم اکنامکس صرف ایک مضمون نہیں بلکہ دراصل یہ پانچ مختلف مضامین کا مجموعہ ہے جو یہ ہیں:

(i) غذا اور غذائیت (ii) لباس اور پارچہ بافی (iii) انسانی نشوونما اور خاندانی علوم

(iv) آرٹ اور ڈیزائن (v) گھریلو انتظام

☆ ہوم اکنامکس کے مندرجہ بالا تمام شعبہ جات ایک دوسرے سے متعلق اور ایک دوسرے سے مُتّصِل ہیں۔ مثلاً کھانا بنانا اور پیش کرنا غذائیت سے متعلق ہے لیکن کھانا پیش کرتے وقت برتنوں کا انتخاب، پھولدان کی سجاوٹ، میز پوش کے رنگ اور کپڑا منتخب کرنا آرٹ اور پارچہ بافی کو بھی اپنے ساتھ شامل کرتا ہے۔

☆ ہوم اکنامکس کا مضمون پڑھنے سے نہ صرف ایک طالبہ اپنے کنبے کے لیے بلکہ اپنے علاقے اور تمام معاشرے کے لیے

☆ ایک بہترین فرد ثابت ہوتی ہے۔ جو کہ معاشرے کی ترقی میں اپنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) یہ ایک انفرادی عمل ہے:

(ا) انتظام (ب) آرٹ

(ج) ہوم اکنامکس (د) لباس

(ii) ہوم اکنامکس دراصل مجموعہ ہے:

(ا) تین مضامین کا (ب) دو مضامین کا

(ج) پانچ مضامین کا (د) آٹھ مضامین کا

(iii) یہ ہمیں معاشرتی طور پر دوسروں کے لیے قابل بناتا ہے:

(ا) خوراک (ب) لباس

(ج) آرٹ (د) فرنیچر

(iv) امریکن ہوم اکنامکس ایسوسی ایشن نے طلبہ کے لیے چیلنج پیش کیے ہیں:

(ا) تین　　(ب) پانچ

(ج) سات　　(د) ایک

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کی تعریف کیجئے۔

(ii) غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟

(iii) گھریلو انتظام کی تعریف کیجئے۔

(iv) آرٹ کے مضمون سے ایک طالبہ کیا سیکھتی ہے؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کے مختلف پہلوکون سے ہیں؟ نیز اُن کی وسعت بیان کریں۔

(ii) ہوم اکنامکس کی تعلیم پیشہ ورانہ زندگی میں کیا اہمیت رکھتی ہے؟

عملی کام

☆ اپنے گروپ کے ساتھ اپنے سکول کے کسی ایک حصے کی صفائی ستھرائی کیجئے اسے ہوم اکنامکس کی طالبہ ہونے کی حیثیت سے سجایئے۔ کام کرنے سے پہلے اور بعد کے حصے کی تصاویر فائل میں لگایئے۔

2

غذائی انتظام وانصرام

(Meal Management)

عنوانات (Contents)

2.1 غذائی انتظام کی تعریف

2.2 غذائی انتظام کے اصول وضوابط

2.3 فہرست طعام اوراس کی اہمیت

2.4 فہرست طعام (Menu Planning) کے اصول

2.5 افرادِخانہ کی غذائی ضروریات

2.6 غذائی توہمات وتعصبات (خوراک سے متعلق باطل خیالات)

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

☆ غذائی انتظام کی تعریف کرسکیں۔

☆ غذائی انتظام کے اصولوں کو بیان کرسکیں۔

☆ فہرست طعام (Menu Planning) کی تعریف کرسکیں۔

☆ فہرست طعام کی اہمیت بیان کرسکیں۔

☆ فہرست طعام (Menu) کے اصول بیان کرسکیں۔

☆ افرادِخانہ کی غذائی ضروریات کو سمجھ سکیں۔

☆ غذائی توہمات وتعصّبات کی نشاندہی کرسکیں۔

☆ غذائی توہمات کا فرد کی صحت پر اثرات بیان کرسکیں۔

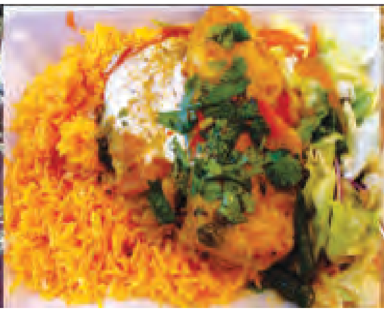
2.1 غذائی انتظام کی تعریف (Definition of Meal Management)

طعام کیا ہے؟ (What is meal?)

پسندیدہ اغذیہ کا مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔ ایک طعام میں مختلف کھانوں کو اکٹھا کر کے کھایا جاتا ہے۔ جیسے کہ ایک غذا چاول ہیں اور ایک غذا دال جب دونوں اغذیہ کو سلاد اور چٹنی وغیرہ کے ساتھ دسترخوان پر چُن دیا جائے تو ایک طعام (Meal) وجود میں آتا ہے۔ ہم اپنے افرادِ خانہ یا دوستوں کے ساتھ مل کر کھانا پسند کرتے ہیں اور اسطرح یہ ایک معاشرتی میل جول کا اچھا ذریعہ ہے۔

دن بھر میں کھائے جانے والے طعام کی تعداد، ان کا سائز اور ان کے ذرائع پوری دنیا میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ان کے اختلاف کا دارومدار وہاں کے موسم، معاشی حالات، ثقافتی پس منظر، روایات، مذاہب اور صنعتی ترقی پر ہوتا ہے۔

رات کا کھانا



دوپہر کا کھانا

ناشتہ

غذائی انتظام (Meal Management)

غذائی انتظام کے تین درجات ہیں:

(i) فہرست طعام (Menu) تیار کرنا

(ii) غذا کی خریداری اور تیاری

(iii) غذا کو پیش کرنا

2.2 غذائی انتظام کے اصول وضوابط (Principles of Meal Management)

کسی بھی وقت کے لیے غذائی انتظام کرنے سے پہلے اس کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ

ہمیشہ پہلے سے کی جانے والی منصوبہ بندی نہ صرف غیر ضروری اخراجات سے بچاتی ہے بلکہ خاتون خانہ کے وقت اور قوت کی بچت بھی ہوتی ہے۔غذائی انتظام کرتے وقت مندرجہ ذیل نقاط کو مدنظر رکھنا ضروری ہے:

(i) افرادِ خانہ کی تعداد (Number of Family Members)

خوراک کی مقدار نہ تو اتنی زیادہ ہو کہ بے جا اسراف ظاہر ہو اور نہ ہی اتنی کم کہ تمام لوگ پیٹ بھر کر نہ کھا سکیں۔ بلکہ ہر وقت کا کھانا مناسب مقدار میں تیار کیا جائے جس سے سب کی شکم سیری بھی ہو جائے اور کھانا بچ کر ضائع بھی نہ ہو۔

(ii) عمر (Age)

گھر پر رہنے والے ہر فرد کی عمر کا خیال رکھتے ہوئے غذا کا انتظام کیا جائے بچوں، بوڑھوں اور مریضوں کے لیے خاص کھانے خاص طور پر شامل طعام کیے جائیں۔

(iii) غذائی بجٹ (Food Budget)

گھریلو بجٹ میں سے جتنی آمدنی کھانے کے لیے مختص کی جاتی ہے اسی کے اندر رہتے ہوئے انتظام کیا جائے اور کوشش کی جائے کہ اس سے تجاوز نہ ہو سکے۔

(iv) غذا کی دستیابی (Availability of Food)

غذاؤں کا انتخاب اپنے علاقے کے موسم، جغرافیائی حالات اور معاشی حالات کو مدِنظر رکھ کر کیا جائے تا کہ ان کی دستیابی میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

(v) پسند اور ناپسند (Like and Dislike)

افرادِ خانہ کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے تا کہ دسترخوان پر گزرنے والا وقت خوشگوار رہے اور تمام افراد شوق سے شکم سیری کر سکیں۔

(vi) نسلی، علاقائی اور مذہبی ترجیحات (Social, Racial and Religious Preferences)

ہر علاقے، نسل اور مذہب کے لوگوں کی خوراک کے متعلق اپنی اپنی ترجیحات ہوتی ہیں۔خوراک کا انتظام کرتے وقت ان ترجیحات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

(vii) مشاغل (Activities)

ایک خاندان میں رہنے والے ہر فرد کے مشاغل مختلف ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں اور کالج جانے والے طلبہ کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں اسی طرح اگر کوئی بچہ کھیلوں کی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے تو اس کی ضروریات اسی کے ہم عمر دوسرے بچوں سے مختلف ہوں گی۔

! اہم معلومات

دس سال سے بڑی عمر کی لڑکیوں کو لڑکوں کی نسبت زیادہ آئرن کی ضرورت ہوتی ہے۔

2.3 فہرست طعام اور اس کی اہمیت (Menu Planning and its Importance)

* فہرست طعام کی تیاری خاتونِ خانہ کے لیے ایک اہم کام ہے۔ فہرست طعام سے مراد ہے کہ صبح کے لیے ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک کی ایک جامع فہرست تیار کی جائے جو تمام افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات کو گھر کے غذائی بجٹ میں رہتے ہوئے پورا کرے اور انہیں متوازن غذا کی فراہمی بلا تعطل کرے۔
* متوازن اور مناسب غذا وہ ہے کہ جس سے جسم کی نشوونما ہونے کے علاوہ اس قدر توانائی حاصل ہو جتنی ہمیں روزمرہ کے کام کرنے کے لیے درکار ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ جن افراد کی غذائی ضروریات بہتر انداز سے پوری ہوتی ہیں وہ دوسرے لوگوں کی نسبت کام کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔
* فہرست طعام بنانے سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ اگر پورے ہفتے کی فہرست طعام تیار کر کے خریداری کی جائے تو روپے کی بچت بھی ہوتی ہے۔
* گھر کے تمام افراد کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنے سے کھانوں میں ورائٹی آتی ہے جس سے تمام افرادِ خانہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
* فہرست طعام تیار کرنے والی خواتین ہر گھر کا لازمی سوال ''آج کیا پکائیں؟'' سے نجات حاصل کر لیتی ہیں اور ایک مرتبہ باہمی مشاورت سے بننے والی فہرست طعام انہیں روزانہ کی پریشانی سے نجات دلا دیتی ہے۔

2.4 فہرست طعام کے اصول (Principles of Menu Planning)

فہرست طعام مرتب کرتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے:

- ☆ مینو گھر کی آمدنی کو مدِنظر رکھ کر ترتیب دیا جائے۔
- ☆ گھر کے تمام افراد کی پسند و ناپسند کو مدِنظر رکھا جائے۔
- ☆ طعام کے اجزائے خوراک تمام گروہوں سے منتخب کیے گئے ہوں۔

☆ فہرستِ طعام اس طرح ترتیب دی جائے کہ خاتونِ خانہ کو کھانا بنانے میں زیادہ مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

☆ فہرست طعام تیار کرتے وقت اس میں اتنی گنجائش رکھی جائے کہ اچانک آنے والے مہمانوں کی خاطر تواضع بھی اس میں کی جا سکے۔

☆ غذا کی خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے اور اسے اچھے طریقے سے پیش کیا جائے۔

☆ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے رنگ و ذائقہ میں تنوع پیدا کیا جائے۔

☆ غذا کی مقدار مناسب ہونی چاہیے۔

☆ کھانا تازہ اور خوش ذائقہ ہونا چاہیے۔

مینو (Menu) کی چند مثالیں

ناشتہ (Breakfast)

(i) **کم آمدنی والا طبقہ**

روٹی یا پراٹھا، چائے، دودھ پتی یا لسی

(ii) **متوسط آمدنی والا طبقہ**

سیب، انڈے کا آملیٹ، پراٹھا، چائے

(iii) **زیادہ آمدنی والا طبقہ**

سٹرابری شیک، ابلا ہوا انڈہ، چکن کباب، پراٹھا، توس، جام، مکھن، کافی

دوپہر کا کھانا (Lunch)

(i) **کم آمدنی والا طبقہ**

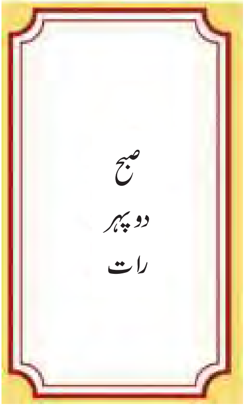
بیسنی روٹی، اچار، لہسن کی چٹنی، لسی، امرود

(ii) **متوسط آمدنی والا طبقہ**

چپاتی، آلو گوشت، تازہ سبزی کا سلاد، ملے جلے پھل

(iii) **زیادہ آمدنی والا طبقہ**

چپاتی، کڑاہی گوشت، پالک پنیر، رشئین (Russian) سلاد، تازہ سلاد، خوبانی کا میٹھا



رات کا کھانا (Dinner)

(i) **کم آمدنی والا طبقہ**

چنے کی دال گوشت، ابلے ہوئے چاول، سویوں کا زردہ

(ii) **متوسط آمدنی والا طبقہ**

چکن کارن سوپ، چکن کڑاہی، تڑکے والے چاول، رائتہ، آئس کریم، قہوہ

(iii) **زیادہ آمدنی والا طبقہ**

تھائی سوپ، مٹن کڑاہی، تلی ہوئی مچھلی، چکن بریانی، روغنی نان، کچومر سلاد، رشین سلاد، رائتہ، املی کی چٹنی، فروٹ ٹرائفل، گاجر کا حلوہ، قہوہ

2.5 افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات

(Nutritional Needs of Family Members)

افرادِ خانہ کی اچھی صحت کے لیے متوازن غذا اہمیت کی حامل ہے۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک عمر کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔ ایک خاندان میں ہر عمر کے افراد موجود ہوتے ہیں۔ والدین، ان کے بچے اور ان کے والدین، یعنی بچے، جوان اور بوڑھے ہر عمر کی اپنی غذائی ضروریات ہوتی ہیں اور ایک ماہرِ غذائیت خاتونِ خانہ افراد خانہ کی ضروریات کا خیال رکھتے ہوئے ایسا مینو ترتیب دے گی جس سے تمام افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات کے ساتھ ساتھ ان کے ذائقے کی حس بھی مطمئن ہو سکے۔ ذیل میں مختلف عمر کے افراد کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیا جا رہا ہے:

-1 شیر خوارگی کی غذائی ضروریات (Nutritional Needs of Infancy)

یہ نشوونما کا بہترین دور ہے۔ اس میں بچہ تقریباً ایک سال میں تین گُنا بڑھ جاتا ہے۔ اس نسبت سے اسے توانائی اور غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ شیر خوارگی کی ابتدا میں تو بچے کی تمام ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں لیکن جیسے جیسے وہ بڑھتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

جب بچہ دو ماہ کا ہو جائے تو اسے وٹامن C کی ضرورت پوری کرنے کے لیے چند قطرے مسمی یا میٹھے مالٹے کے رس کے دینے چاہییں۔ تیسرے ماہ میں انڈے کی زردی اور چار ماہ کے بعد سیریل (Cereal)، دلیہ، ساگو دانہ وغیرہ بتدریج شروع کر دینا چاہیے۔ 6 سے آٹھ ماہ کی عمر میں کدوکش کیا ہوا سیب ناشپاتی اور کیلا وغیرہ بھی کھلانا چاہیے۔ آٹھ ماہ کے بعد عموماً بچوں کے دانت آنا شروع ہو جاتے ہیں تو پکے ہوئے گوشت کے باریک ریشے ان کی خوراک میں شامل کر دینے چاہییں۔

بچے کو نئی غذا متعارف کرواتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ:

! اہم معلومات

بچے کو ہمیشہ صاف ستھری غذا کھلانی چاہیے۔ تا کہ وہ پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہے اور اچھی طرح نشو و نما پاسکے

1- وہ دودھ کی طرح پتلی ہو۔

2- بچے میں غذا قبول کرنے کی آمادگی ہو۔

3- ایک وقت میں ایک غذا متعارف کروائی جائے۔

4- نہایت کم مقدار میں خوراک متعارف کروائی جائے اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھائی جائے۔

5- اس عمر میں سب سے زیادہ ضرورت فولاد اور وٹامن سی کی ہوتی ہے اس لیے اس کی خوراک میں مناسب مقدار میں ان غذائی اجزا کا ہونا ضروری ہے۔

2- سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات

(Nutritional Needs of School Going Children)

3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی بنیادی خوراک بڑوں جیسی ہی ہوتی ہے۔ کچی سبزیاں، پھل خصوصی طور پر خوراک میں شامل کیے جائیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اس عمر کے بچے میٹھی چیزیں مثلاً ٹافیاں، چاکلیٹ آئس کریم وغیرہ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ان چیزوں کی مقدار کم کرنی چاہیے اور اچھی غذائیں مثلاً دودھ، پھل، سلاد وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے 7 سے 12 سال کی عمر کے بچوں کو ہر چیز کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ خصوصی طور پر پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن خوراک میں دی جائیں کیونکہ ان کی نشو و نما کے تقاضے پورے کرنے کے لیے یہ غذائی اجزا لازمی ہیں۔

13 سے 16 سال کی عمر کے لڑکے لڑکیاں تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں اس لیے انھیں کیلشیم، فاسفورس، وٹامن ڈی اور آئرن کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی خوراک میں پروٹین والی غذائیں لازمی شامل کرنی چاہیں۔

3- نو بلوغت کے دور کی غذائی ضروریات

(Nutritional Needs of Adolescence)

اس عمر میں نشو و نما کی رفتار شروع میں تیز جبکہ اس دور کے آخر میں کم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ ان کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کو زیادہ حراروں والی غذائیں دینی چاہییں کیونکہ اس عمر کے لڑکے کھیل کود اور سپورٹس میں حصہ

لیتے ہیں جب کہ غذا میں آئرن اور کیلشیم کی مقدار کا خاص خیال رکھا جانا چاہیے۔ اس عمر میں زیادہ چکنائی والی اور زیادہ شکر والی اغذیہ سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اس عمر میں وزن کے بے جا بڑھنے کا امکان کافی زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہارمونز کی تبدیلیاں چہرے پر کیل مہاسے نکلنے کا سبب بھی بنتی ہیں۔

4- معمّر افراد کی غذائی ضروریات (Nutritional Requirements of Elderly People)

اس عمر کے افراد کی حسِ ذائقہ کافی کمزور ہو جاتی ہے اس لیے انہیں کھانے میں نمک مرچ اور میٹھا کم محسوس ہوتا ہے۔ اس عمر میں کم چکنائی والے صحت بخش کھانے دینے چاہییں۔ غذا کا زود ہضم ہونا بے حد ضروری ہے۔ زیادہ مرغن اور میٹھی غذائیں نہیں کھانی چاہییں کیونکہ اس عمر میں نظام انہضام کی رفتار سست ہو جاتی ہے اس لیے ایسی اغذیہ زیادہ لینے سے بلڈ پریشر، ذیابیطس اور دل کی بیماریاں لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

5- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات

(Nutritional Needs of Pregnant and Lactating Women)

حاملہ خاتون کی خوراک میں 300 اور دودھ پلانے والی خاتون کی خوراک میں 600 اضافی حرارے ضروری ہوتے ہیں۔ انھیں غذا میں پروٹین کیلشیم، فاسفورس، آئرن اور وٹامن بی کمپلیکس خاص طور پر شامل کرنے چاہییں۔ پھلوں اور کچی سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کے استعمال سے نہ صرف ماں بلکہ بچے کی صحت پر بھی لازمی اچھا اثر پڑے گا۔

2.6 غذائی توہمات اور تعصّبات (Food Fads and Fallacies)

کسی بھی معاشرے میں پائے جانے والے ایسے رسم و رواج جو کسی بھی خوراک کے کھانے یا نا کھانے سے متعلق بغیر کسی ٹھوس وجہ سے رائج ہوں باطل خیالات یا (Food Fads Fallacies) کہلاتے ہیں۔ ان خیالات کی کوئی خاص سائنسی وجہ نہیں ہوتی۔ یہ کسی ایک شخص یا گروہ کے غلط تجربات کے نتیجے میں رائج کر دیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے ہاں پائے

جانے والے کچھ باطل خیالات مندرجہ ذیل ہیں:

- ☆ مچھلی کے بعد دودھ نہ پینا
- ☆ کھیرے،خربوزے کے بعد پانی نہ پینا
- ☆ دودھ موٹاپے کا سبب ہے
- ☆ گوشت کھانے سے طاقت آتی ہے
- ☆ سِکی ہوئی ڈبل روٹی موٹا نہیں کرتی
- ☆ بکرے کا گوشت زیادہ طاقت ور ہوتا ہے
- ☆ کیلا ریشہ کرتا ہے

یہ تمام غلط اور معاشرتی روایات اور خیالات عام طور پر لوگوں کی صحت پر بُرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ جیسے وزن بڑھنے کے خیال سے لوگ دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں اور اس طرح کیلشیم اور فاسفورس کے سب سے بڑے غذائی ذریعے سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بادی اور ٹھنڈی گرم چیزوں کے تصور کی بنا پر لوگ بہت سی اشیا سے کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں اور ان کی افادیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ سائنس اس ٹھنڈے گرم اور بادی کی تھیوری کو نہیں مانتی اور ایسی چیزوں اور خیالات کی نفی کرتی ہے۔ان باطل خیالات کی پیروی نہیں کرنی چاہیے ورنہ ہم غذائی قلت کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اہم نکات

- ☆ پسندیدہ اغذیہ کا مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔
- ☆ دن بھر میں کھائے جانے والے طعام کی تعداد، ان کا سائز اور ان کے ذرائع پوری دنیا میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔
- ☆ کسی بھی وقت کے لیے غذائی انتظام کرنے سے پہلے اس کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی کرنا نہایت ضروری ہے۔
- ☆ ایک خاندان میں رہنے والے ہر فرد کے مشاغل مختلف ہوتے ہیں۔
- ☆ فہرست طعام سے مراد ہے کہ صبح کے ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک کی ایک جامع فہرست تیار کی جائے جو تمام افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات کو گھر کے غذائی بجٹ میں رہتے ہوئے پورا کرے اور انہیں متوازن غذا کی فراہمی بلاتعطل کرے۔
- ☆ فہرست طعام بنانے سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ اگر پورے ہفتے کی فہرست طعام تیار کر کے خریداری کی جائے تو روپے کی بچت بھی ہوتی ہے۔
- ☆ افرادِ خانہ کی اچھی صحت کے لیے متوازن غذا اہمیت کی حامل ہے۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک عمر کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔

☆ شیر خوارگی کی ابتدا میں تو بچے کی تمام ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں لیکن جیسے جیسے وہ بڑھتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ 3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی بنیادی خوراک بڑوں جیسی ہی ہوتی ہے۔ کچی سبزیاں، پھل خصوصی طور پر خوراک میں شامل کیے جائیں۔

☆ نو بلوغت کے دور میں نشو و نما کی رفتار شروع میں تیز جبکہ اس دور کے آخر میں کم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ ان کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ معمر افراد کی حسِ ذائقہ کافی کمزور ہو جاتی ہے اس لیے انہیں کھانے میں نمک مرچ اور میٹھا کم محسوس ہوتا ہے۔

☆ حاملہ خاتون کی خوراک میں 300 اور دودھ پلانے والی خاتون کی خوراک میں 600 اضافی حرارے ضروری ہوتے ہیں۔

☆ کسی بھی معاشرے میں پائے جانے والے ایسے رسم و رواج جو کسی بھی خوراک کے کھانے یا نا کھانے سے متعلق بغیر کسی ٹھوس وجہ سے رائج ہوں باطل خیالات یا Food Fads Fallacies کہلاتے ہیں۔

☆ غلط معاشرتی روایات و خیالات عام طور پر لوگوں کی صحت پر بد اثرات مرتب کرتے ہیں۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) خوراک ذریعہ ہے:

(ا) کھانے کا — (ب) خوش رہنے کا

(ج) میل جول کا — (د) محبت کا

(ii) فہرست طعام بناتے وقت افرادِ خانہ کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنا:

(ا) ضروری نہیں — (ب) ضروری ہے

(ج) نہیں چاہیے — (د) بہتر نہیں ہے

(iii) چھوٹے بچوں کی غذائی ضروریات:

(ا) کم ہوتی ہیں — (ب) نہیں ہوتیں

(ج) مختلف ہوتی ہیں — (د) زیادہ ہوتی ہیں

(iv) مینو گھر کی ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کو مدنظر رکھ کر ترتیب دیا جائے:

(ا) لوکیشن (ب) آمدنی

(ج) گھرداری (د) افراد

(v) نوبلوغت کے دور میں نشوونما کا عمل کیسا ہوتا ہے:

(ا) آہستہ ہو جاتا ہے (ب) تیز ہو جاتا ہے

(ج) رک جاتا ہے (د) ختم ہو جاتا ہے

-2 خالی جگہ پُر کریں۔

(i) پسندیدہ اغذیہ کا مجموعہ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کہلاتا ہے۔

(ii) آٹھ ماہ کے بعد عموماً بچوں کے ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

(iii) معمر فرد کے نظام انہظام کی رفتار ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہوتی ہے۔

(iv) وزن بڑھنے کے خیال سے لوگ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ چھوڑ دیتے ہیں۔

(v) پھلوں اور ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔

-3 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) غذائی انتظام کی تعریف کریں۔

(ii) غذائی انتظام کے کتنے درجات ہیں؟

(iii) فہرستِ طعام کی تعریف کریں۔

-4 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) فہرست طعام کی اہمیت بیان کریں۔

(ii) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔

(iii) مینو کی چند مثالیں لکھیں۔

(iv) افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات کے متعلق بیان کریں۔

عملی کام

☆ اپنے لیے دن بھر کی خوراک کی فہرست بنائیے۔

☆ اپنی والدہ کے لیے ایک دن کا مینو (Menu) بنائیے۔

3

اشیائے خوردنی کی تیاری

(Food Preparation)

عنوانات (Contents)

3.1 اشیائے خوردنی کی خریداری اور ان کی اہمیت

3.2 غذا کی تیاری کے طریقے

3.3 غذا کو پکانے کے طریقے

3.4 باورچی خانہ میں حفاظتی اقدامات

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ خریداری کی تعریف کرسکیں۔
- ☆ ان اصولوں سے واقفیت حاصل کرسکیں جو اشیائے خوردنی کے انتخاب اور خریداری کرتے وقت مدِنظر رکھے جائیں گے۔
- ☆ غذا پکانے کی تیاری کے طریقوں سے واقفیت حاصل کرسکیں۔
- ☆ پکوائی کے طریقے بیان کرسکیں۔
- ☆ غذا کو مختلف مہارتوں (Techniques) سے پکانے کے طریقے بیان کرسکیں۔
- ☆ باورچی خانہ میں کام کرتے وقت حفاظتی تدابیر اختیار کرسکیں۔

خریداری کی تعریف (Definition of Purchasing)

اپنی آمدنی میں کچھ رقم خرچ کر کے اشیائے ضرورت حاصل کرنا خریداری کہلاتا ہے۔ یہ خریداری ضروریات پوری کرنے کے لیے بھی کی جاتی ہے اور شوق پورے کرنے کے لیے بھی۔ کسی بھی خاندان کی خریداری کی مقدار اور کوالٹی اس کی آمدنی کی شرح کے لحاظ سے کم یا زیادہ ہوتی ہے۔

3.1 اشیائے خوردنی کی خریداری اور ان کی اہمیت

ایک سمجھ دار اور کفائیت شعار خاتونِ خانہ ہمیشہ سوچ سمجھ کر اپنی ضرورت کے مطابق ہی رقم خرچ کرتی ہے اور بلا ضرورت بھیڑ چال میں یا فیشن کے طور پر غیر ضروری اشیا کی خریداری میں اپنا وقت اور روپیہ برباد نہیں کرتی۔ اشیائے خوردنی کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کا خاص خیال رکھنا چاہیے: (i)

1- خریداری سے پہلے ایک فہرست (List) بنالی جائے تاکہ غیر ضروری اشیا خریدنے سے بچا جا سکے۔

2- سبزیاں اور پھل ہمیشہ موسم کے مطابق خریدنے چاہییں کیونکہ موسمی پھل اور سبزیاں نہ صرف کم قیمت ہوتے ہیں بلکہ ان میں سٹور کیے ہوئے بلا موسم کے پھل اور سبزیوں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

3- سبزیوں اور پھلوں کے لیے قریبی سبزی منڈی کا رخ کیا جائے تاکہ تازہ سبزی یا پھل حاصل کیے جائیں۔

4- خریداری ہمیشہ اچھی جگہ اور چلتی ہوئی دکان سے کرنی چاہیے تاکہ تازہ اشیا کی خریداری یقینی بنائی جا سکے۔

5- ڈبہ بند اور پیکٹ کی اشیا پر اجزا اور اُس کی آخری تاریخ (Expiry Date) دیکھ کر خریدنا چاہیے۔

6- اپنے بجٹ کے مطابق کم پیسوں میں مناسب خریداری کی جائے اگر گوشت خریدنا استطاعت سے باہر ہو تو دو یا تین دالوں کو ملا کر پکانے سے گوشت کی غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے۔

7- مصالحہ جات، تیل اور گھی وغیرہ سے اجتناب کرنا چاہیے۔

8- جلد خراب ہونے والی اغذیہ کی حفاظت کے بارے میں معلومات ہونا چاہیئے تاکہ ان کی حفاظت کی جا سکے۔

(i) گوشت کا انتخاب

1- گوشت ہمیشہ صحت مند جانور کا خریدا جائے۔ اس کا ثبوت اس پر لگی ہوئی محکمہ صحت کی مہر ہے۔

-2 تازہ گوشت انگلی سے دبانے پر واپس اپنی جگہ پر آجاتا ہے جبکہ باسی گوشت پر گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔

-3 جوان جانور یا بچھڑے کا گوشت ہلکا گلابی مائل سرخ ہوتا ہے جبکہ بوڑھے جانور کا گوشت سیاہی مائل سرخ ہے۔

? کیا آپ جانتے ہیں؟

حکومت نے گوشت کے معیار کو جانچنے کے لیے SMS سروس رائج کی ہے جس کی مدد سے ہم جان سکتے ہیں کہ جو گوشت ہم خرید رہے ہیں وہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق حکومت سے منظور شدہ ہے یا نہیں۔

(ii) انڈے کا انتخاب

-1 تازہ انڈے کا چھلکا شفاف اور بے داغ ہوتا ہے۔

-2 تازہ انڈے پانی میں ڈوب جاتے ہیں جبکہ خراب انڈے تیرنے لگتے ہیں۔

-3 تازہ انڈے کو روشنی کی طرف کریں تو وہ روشنی منعکس نہیں کرتا جبکہ باسی انڈے میں روشنی چھنتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

(iii) سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب

-1 سبزیوں اور پھلوں کا چھلکا چمک دار اور جھریوں سے پاک ہونا چاہیے۔

-2 ہمیشہ موسمی پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کیا جائے۔

-3 سبز پتے دار سبزیوں کا ڈنٹھل توڑنے سے کڑک کی آواز آنی چاہیے۔

(iv) دالیں اور اناج کا انتخاب

دالیں اور اناج کو منتخب کرتے ہوئے یہ دیکھنا چاہیے کہ ان کا:

-1 دانہ دانہ الگ ہو۔

2- اس میں جالا نہ لگا ہو۔

3- دالیں اور چنے سوراخوں سے پاک ہوں۔

4- گٹھلیاں اور کیڑے مکوڑے نہ ہو۔

5- بہتر یہ ہے کہ پیکٹ میں بند صاف ستھری دالیں اور اناج لیا جائے۔

(v) مصالحہ جات کا انتخاب

1- مصالحہ جات ہمیشہ پیکٹ میں بند لینے چاہیے۔

2- ان کے استعمال کی آخری تاریخ دیکھ لی جائے۔

3- مصالحہ جات اگر کھلے خریدیں تو دیکھ لیں کہ گیلے یا نم تو نہیں، ان میں گٹھلیاں یا حشرات وغیرہ تو نہیں، ان کی خوشبو سے ان کے تازہ یا نم آلود ہونے کا پتہ چل جاتا ہے۔

3.2 غذا کی تیاری کے طریقے (Methods of Preparing Food)

غذا کی تیاری سے مراد صرف اس کا پکانا ہی نہیں بلکہ اس کو دھونا، چھیلنا، کاٹنا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔ پکانے سے خوارک میں موجود جراثیم فنا ہو جاتے ہیں خوراک نرم اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔ دیکھنے میں اچھی لگتی ہے اور کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ غذا کی تیاری کے چند اصول ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے افراد خانہ کو زیادہ غذائیت والی خوراک پیش کر سکتے ہیں۔

(i) تازہ پھل اور سبزیوں کی تیاری

! اہم معلومات

وٹامن C نازک ترین وٹامن ہے جو کہ غذا کو دھونے کاٹنے سے تو ضائع ہوتا ہی ہے پکانے سے بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں۔ کچھ وٹامن پانی میں حل ہو جاتے ہیں کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے سبزیوں کو سلاد کی صورت میں استعمال کرنا چاہیے۔ جن سبزیوں کا چھلکا اتارنا ضروری ہو باریک باریک چاقو کی مدد سے کھرچ کر اتاریں اور جو سبزیاں چھلکے سمیت پکائی جا سکتی ہوں ان کا چھلکا نہ اتاریں۔ اسی طرح سبزیوں کو بہت باریک اور چھوٹا نہ کاٹیں بلکہ مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر پکائیں۔ کوشش کی جائے کہ سبزیاں

اپنے پانی میں ہلکی آنچ پر پکائی جائیں لیکن اگر پانی ڈالنا ناگزیر ہوتو اتنا ہی پانی ڈالیں جس میں وہ پک جائیں اوران کو ڈھک کر پکائیں ورنہ وٹامن B اور C بھاپ میں مل کر ضائع ہوجاتے ہیں۔

پھلوں کو بھی ہمیشہ دھونے کے بعد کاٹنا چاہیے۔ پھلوں جیسے سیب، ناشپاتی، آلو بخارہ کو چھلکے سمیت کھائیں۔ کوشش کریں کہ انہیں کاٹتے وقت بڑے ٹکڑے یا قاشیں بنائی جائیں تاکہ وٹامن C کو بچایا جاسکے۔

(ii) گوشت کی تیاری

مرغی کے گوشت کو اچھی طرح دھو کر اس کا خون وغیرہ نکال دینا چاہیے۔ اس کی ہڈیوں میں پھنسے ہوئے اعضا کو اچھی طرح صاف کردینا چاہیے۔ گائے یا بکرے کے گوشت کو دھو کر کسی چھلنی میں رکھیں تاکہ پانی اچھی طرح نُچڑ جائے اس کے بعد پکایا جائے۔ گوشت خواہ کوئی بھی ہو اگر پکانے سے پہلے اسے زیادہ گھی یا تیل میں ہلکا سا تل لیا جائے تو اس کے نمکیات ضائع ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ گوشت کو زیادہ تیز آنچ پر نہیں پکانا چاہیے۔ اس طرح وہ اوپر سے تو پک جاتا ہے مگر اندر سے کچا رہ جاتا ہے۔

(iii) دالیں اور اناج پکانے کی تیاری

دالیں اور اناج پوری دنیا میں پائے جانے والی خوراک کا سستا ترین ذریعہ ہیں اناج میں گیہوں، چاول، جو، مکئی، وغیرہ شامل ہیں۔ زیادہ تر اناج پیسنے کے بعد آٹے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے آٹا اگر ہاتھ یا چکی سے پسا ہوا ہو تو بھوسی سمیت استعمال کرنے کی صورت میں اس سے زیادہ غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ جبکہ ملوں میں تیار کردہ آٹے سے بھوسی نکال لی جاتی ہے۔ جس سے اس میں موجود معدنی نمکیات بھی ضائع ہوجاتے ہیں۔

> **! اہم معلومات**
>
> آجکل مختلف کمپنیاں آٹے کے اندر غذائی اجزا شامل کر دیتی ہیں اور یہ غذائیت والا آٹا (Fortified Flour) کہلاتا ہے۔

دالیں، چنے اور لوبیا وغیرہ پکانے سے پہلے پانی میں بھگوئے جاتے ہیں تاکہ ان کے اندر موجود نشاستہ نرم ہو کر پھول جائے۔ یہ نشاستہ جب پکایا جاتا ہے تو نمی اور حرارت سے اس کے اندر کیمیائی اور طبعی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جس سے وہ نرم اور زود ہضم ہوجاتا ہے۔

> **؟ کیا آپ کو معلوم ہے؟**
>
> مختلف دالوں کو بھگونے کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے۔

3.3 غذا کو مختلف مہارتوں سے پکانے کے طریقے (Various Techniques of Cooking)

پکوائی کے طریقوں کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

-1 خشک پکوائی (Dry cooking)

اس میں کھانا پکانے کے ایسے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں پانی اور بھاپ وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے مثلاً:

(i) گرِل کرنا (Grilling)

اس میں غذا کو بالواسطہ طور پر آگ پر پکایا جاتا ہے۔ گوشت کو گرل کرنے کے لیے اسے گرِل کے اوپر رکھ کر آگ پر رکھا جاتا ہے تاکہ گوشت میں موجود چکنائی خارج ہوتی رہے۔ پکانا شروع کرنے سے پہلے گرِل کو گرم کر لینا چاہیے۔

(ii) بیک کرنا (Baking)

غذا کو بلاواسطہ خشک حرارت پر پکایا جاتا ہے۔ غذا کو ڈھک کر یا بغیر ڈھکے زیادہ تر اوون میں پکایا جاتا ہے۔ اوون کو پہلے سے گرم کرنا ضروری ہے۔ اس طریقے سے پکائے جانے والے گوشت کو روسٹ کرنا کہتے ہیں۔ کیک، بسکٹ اور ڈبل روٹی سب بیک کرنے سے تیار ہوتے ہیں۔

(iii) بھوننا (Roasting)

دیگچی یا کڑاہی میں پانی استعمال کیے بغیر صرف تیل کی معمولی مقدار استعمال کر کے گوشت (جس کو دہی اور مصالحے لگے ہوں) یا سبزیوں وغیرہ کو پکایا جاتا ہے۔ گوشت کے پسندے، بھنا قیمہ، بھجیا اور چکن روسٹ وغیرہ۔

(iv) تلنا (Frying)

تلنے کے تین طریقے مقبول ہیں:

(ا) زیادہ گھی میں تلنا (Deep Frying)

تلنے کا یہ طریقہ زیادہ تر فاسٹ فوڈ میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ تلنے کا تیز طریقہ ہے۔ جب زیادہ گھی میں تلا جائے تو تیل کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے۔ تلنے کے لیے مناسب درجہ حرارت 375 F/190 C ہے۔

(ب) درمیانے گھی میں تلنا (Shallow Frying)

کم گھی میں خوراک کو تلنا جس میں غذا آدھی گھی میں ڈوبی ہو۔ مثلاً کباب، کٹلس، وغیرہ تلنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔

(ج) کم گھی میں پکانا (Stir Frying)

اس طریقے میں بڑا برتن یا فرائنگ پین آگ پر گرم کرلیا جاتا ہے اور پھر ہلکا سا تیل یا گھی ڈال کر غذا کو پکایا جاتا ہے غذا کو مسلسل لکڑی کے چمچ سے ہلایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے پکائی جانے والی غذا زیادہ زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔

2- تر پکوائی (Moist Heat Cooking)

پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے وہ سب تر پکوائی میں شامل ہیں اس کی مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

(i) اُبالنا (Boiling)

جب پانی اتنا گرم ہو جائے کہ اس میں بلبلے بنیں اور سطح پر آ کر پھٹ جائیں تو اس میں پکتی ہوئی غذا کو اُبالنا کہا جاتا ہے۔

(ii) ہلکی آنچ پر پکانا (Simmering)

غذا کو ایسی آنچ پر پکانا جس میں پانی کے کچھ بلبلے تو بنیں لیکن وہ برتن کی سطح پر نہ آئیں۔

(iii) بھاپ میں پکانا (Steaming)

اس طریقے میں غذا کو کسی چھلنی یا سوراخ دار برتن میں رکھ کر ابلتے پانی کے اوپر رکھ کر پکایا جاتا ہے۔ پانی کے برتن کو مضبوطی سے ڈھک دیا جاتا ہے تاکہ بھاپ اچھی طرح عمل کر سکے۔ بغیر گھی کے سبزیاں اور مچھلی وغیرہ پکانے کا یہ مقبول طریقہ ہے اس سے پکائی جانے والی خوراک میں وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔

3- امتزاجی طریقے سے پکوائی (Combined Cooking)

ان میں تر اور خشک دونوں طرح کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں یعنی غذا کو پہلے خشک پکایا یا تلا جائے اور بعد میں حسب خواہش پانی میں ڈال کر نرم کیا جائے جیسے عموماً ہمارے ہاں سالن پکایا جاتا ہے۔

! اہم معلومات

مائیکروویو میں پکانا جدید سائنسی طریقہ ہے جس میں بجلی کی توانائی مائیکرو ویوز میں تبدیل ہو کر خوراک کو نرم بنا دیتی ہیں۔ جس سے کھانا بہت کم وقت میں تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن پاکستانی روایتی کھانوں کے لیے یہ مناسب نہیں کیونکہ اس میں بھوننے کی خصوصیت نہیں۔

3.4 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات (Safety Measures in Kitchen)

باورچی خانے میں کام کرتے وقت مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات کا خیال رکھنا چاہیے:

1- کھانا پکاتے وقت بال باندھ کر رکھے جائیں سر کو کسی کپڑے یا سکارف سے ڈھک لیا جائے۔

2- کپڑوں کے اوپر اوورال یا ایپرن پہن لیا جائے۔

3- تازہ ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام کیا جائے۔

4- باورچی خانے کا فرش صاف اور خشک ہونا چاہیے۔

5- سبزی وغیرہ کاٹنے کے لیے بورڈ کا استعمال کریں۔

6- بھاری پتیلے وغیرہ نیچے کے خانوں میں رکھیں۔

7- نائیلون سے بنے ہوئے کپڑے پہن کر آگ کے قریب نہ جائیں۔

8- باورچی خانے میں تمام اشیا کو لیبل کریں۔

9- چاقو، چھری اور دوسرے تیز دھار آلات بچوں کی دسترس سے دور رکھیں۔
10- پریشر ککر کھولنے سے پہلے اسکی بھاپ نکلنے دیں۔
11- چولہے کے آس پاس کوئی پردہ وغیرہ نہ لٹکا ہو۔

اہم نکات

☆ اپنی آمدنی میں سے کچھ رقم خرچ کر کے اشیائے ضرورت حاصل کرنا خریداری کہلاتا ہے۔
☆ ایک سمجھ دار اور کفایت شعار خاتون خانہ ہمیشہ سوچ سمجھ کر اپنی ضروریات کے مطابق ہی رقم خرچ کرتی ہے۔
☆ گوشت ہمیشہ جوان اور صحت مند جانور کا خریدا جائے۔
☆ ہمیشہ موسمی سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔
☆ دالیں اور اناج صاف ستھری اور کیڑوں سے محفوظ ہوں۔
☆ پکانے سے خوراک میں موجود جراثیم فنا ہوجاتے ہیں۔
☆ پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں۔
☆ دالیں چنے اور لوبیا وغیرہ پکانے سے پہلے پانی میں بھگوئے جاتے ہیں۔
☆ پکوائی کے طریقوں کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
☆ امتزاجی طریقے سے پکوائی میں تر اور خشک دونوں طریقے استعمال کیئے جاتے ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) یہ ضروریات پوری کرنے کے لیے بھی کی جاتی ہے اور شوق بھی:

(ا) مدد (ب) خریداری
(ج) ہمدردی (د) شہرت

(ii) دو یا تین دالوں کو ملا کر کس کی غذائیت حاصل ہو سکتی ہے؟

(ا) گوشت کی (ب) سبزی کی
(ج) دال کی (د) پھلوں کی

(iii) پانی میں تیرنے لگتے ہیں:

(ا) تازہ انڈے (ب) خراب انڈے

(ج) اُبلے ہوئے انڈے (د) ٹوٹے ہوئے انڈے

(iv) یہ وٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں:

(ا) گوشت اور انڈے (ب) پھل اور سبزیاں

(ج) اناج اور دالیں (د) مچھلی

(v) پکوائی کے طریقوں کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟

(ا) دو میں (ب) پانچ میں

(ج) تین میں (د) چار میں

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) غذا کی تیاری سے کیا مراد ہے؟

(ii) خشک پکوائی کسے کہتے ہیں؟

(iii) ابالنا سے کیا مراد ہے؟

(iv) آپ دالیں اور اناج خریدتے وقت کن باتوں کا خیال رکھیں گی؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) غذا کی تیاری کے طریقے بیان کیجیے۔

(ii) غذا کے انتخاب سے کیا مراد ہے؟

(iii) غذا کو پکانے کے تکنیکی طریقے کون کون سے ہیں؟ بیان کیجیے۔

(iv) باورچی خانے میں کام کرتے وقت کن کن حفاظتی اقدامات کا خیال کرنا ضروری ہے۔

عملی کام

موسمی سبزی کی بھجیا (بھنڈی)

اشیا

بھنڈی	1/2 کلو	پیاز	1 پاؤ (کاٹ لیں)
ٹماٹر	1/2 پاؤ (باریک کٹے ہوئے)	تیل	1/2 پیالی
نمک	1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ	1 چائے کا چمچ
ہلدی	1/4 چائے کا چمچ	پسا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

1- بھنڈیوں کو دھو کر کسی چھلنی میں خشک کر لیں۔
2- ان کو تین تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
3- دیگچی میں گھی گرم کریں اور بھنڈیوں کو تل کر نکال لیں۔
4- اسی تیل میں کٹا ہوا پیاز ڈالیں اور ہلکا براؤن ہونے دیں۔
5- اب آنچ دھیمی کر دیں اور تلی ہوئی بھنڈیاں کٹے ہوئے ٹماٹر اور مصالحہ جات ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔
6- دو تین مرتبہ لکڑی کے چمچ سے ہلائیں۔
7- جب مصالحہ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔
8- گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

رنگ	خوشبو	ذائقہ	پیش کرنے کا طریقہ
5	5	5	5

کل حاصل کردہ نمبر : ....

دستخط معلمہ : ....

آلو گوشت

اشیا

گوشت (بکرے کا)	1/2 کلو	آلو	ایک پاؤ
پیاز (لچھے دار کٹا ہوا)	ایک درمیانہ	لہسن (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ادرک (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر (کٹے ہوئے)	2 درمیانے
نمک	$1\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ	سرخ مرچ	1/4 چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	پسا دھنیا	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ	تیل	1/2 کپ
سبز دھنیا	باریک کٹا ہوا		

ترکیب

1- گھی گرم کریں اور گوشت کو ہلکا بادامی کر کے نکال لیں۔
2- اسی گھی میں پیاز کو براؤن کریں اور پھر لہسن ادرک کا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
3- خوشبو آنے لگے تو ٹماٹر ڈال کر کچھ دیر پکائیں اور گوشت شامل کر دیں۔
4- ایک سے ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر تمام مصالحہ جات ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔
5- اچھی طرح بھونیں اور آلو کاٹ کر پھر بھونیں یہاں تک کہ مصالحہ گھی چھوڑ دے
6- 2 سے 3 کپ پانی ڈالیں اور آلو گل جانے تک پکائیں
7- پسا ہوا گرم مصالحہ اور باریک کُترا ہوا دھنیا ڈال کر چولہا بند کر دیں۔
8- گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

رنگ	خوشبو	ذائقہ	پیش کرنے کا طریقہ
5	5	5	5

کل حاصل کردہ نمبر : ....

دستخط معلمہ : ....

سوجی کی کھیر

اشیا

سوجی	2 کھانے کے چمچ	گھی	1 کھانے کا چمچ
چینی	3-4 کھانے کے چمچ	دودھ	ایک پاؤ
الائچی	1عدد		

ترکیب

1- ایک چھوٹی کڑاہی میں گھی گرم کریں۔

2- اس میں ایک الائچی کڑکڑائیں اورسوجی چھان کرڈال دیں

3- لکڑی کے چمچ کی مدد سے بھونیں یہاں تک کہ خوشبو آنے لگے۔

4- چولہے سے اتار لیں اوردودھ شامل کرتے جائیں اور تیزی سے ہلاتے جائیں جب اچھی طرح سوجی دودھ میں حل ہوجائے تو چولہے پر رکھ دیں۔

5- ہلکی آنچ پر متواتر چمچ ہلاتے ہوئے پکائیں جب گاڑھی ہونے لگے تو چینی شامل کردیں اور مزید پکائیں۔

6- کھیر جب گاڑھی ہوجائے تو اتار لیں۔

7- ٹھنڈی کرکے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

رنگ	خوشبو	ذائقہ	پیش کرنے کا طریقہ
5	5	5	5

کل حاصل کردہ نمبر : ....

دستخط معلمہ : ....

کسٹرڈ

اشیا

دودھ	ایک لٹر
کسٹرڈ پاؤڈر	3 کھانے کے چمچ
چینی	4-6 کھانے کے چمچ

ترکیب

1- تین کپ دودھ ایک پتیلی میں ڈالیں اور ابلنے دیں۔ چینی شامل کر دیں۔

2- ایک کپ ٹھنڈے دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر شامل کریں اور اچھی طرح ہلائیں۔

3- گرم دودھ کو جب ابال آجائے تو آنچ دھیمی کریں اور کسٹرڈ کا آمیزہ ڈال دیں اور چمچ چلاتی رہیں۔

4- جب گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔

5- ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

رنگ	خوشبو	ذائقہ	پیش کرنے کا طریقہ
5	5	5	5

کل حاصل کردہ نمبر : ....

دستخط معلمہ : ....

4

خاندان اور بچے کی نشوونما

(The Family and Development of the Child)

عنوانات (Contents)

4.1 خاندان کی تعریف

4.2 خاندان کا دائرہ حیات

4.3 بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت

4.4 خاندان میں فرد کی ذمہ داریاں

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ خاندان کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ خاندان کا دائرہ حیات کیا ہوتا ہے؟ یہ جان سکیں۔
- ☆ اس چکر کے مختلف مراحل کون سے ہیں؟ فہرست بنا سکیں۔
- ☆ خاندانی دائرہ حیات کے مدارج بیان کر سکیں۔
- ☆ بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔
- ☆ ایک فرد کے لیے خاندان کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔
- ☆ ایک فرد کی خاندان کے لیے فرائضِ منصبی اور ذمہ داریوں کی شناخت کر سکیں۔

4.1 خاندان کی تعریف (Definition of Family)

خاندان سے مراد ایسے افراد کا گروہ ہے جس میں ایک یا ایک سے زائد بچے اور ماں باپ شامل ہوں سب ایک ہی چھت کے نیچے ایک چار دیواری میں زندگی بسر کرتے ہوں۔ خاندان کسی بھی معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ ہر انسان یا فرد کسی نہ کسی خاندان سے تعلق رکھتا ہے اور خاندان معاشرے کے مختلف رسم و رواج کے تابع ہوتے ہیں۔ ہر معاشرے میں خاندان کو ایک خاص مقام حاصل ہوتا ہے۔ شخصیت کی بنیاد تعمیر خاندان میں انجام پاتی ہے۔ خاندان یا کنبہ افراد سے تشکیل پاتا ہے۔ جو آپس میں شادی کے رشتے سے خونی یا نسلی رشتے میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

4.2 خاندان کا دائرہ حیات (Family Life Cycle)

ولادت کے مراحل سے لے کر انجام حیات تک کے نظام کا جائزہ خاندان کا دائرہ حیات کہلاتا ہے اور اس کو ہم خاندانی زندگی کا چکر بھی کہہ سکتے ہیں۔ جس میں خاندان ایک مقام سے شروع ہو کر دوسرے مقام میں گھوم پھر کر پھر اسی مقام پر آ پہنچتا ہے اور ختم ہو جاتا ہے۔

4.2.1 خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل اور اہمیت

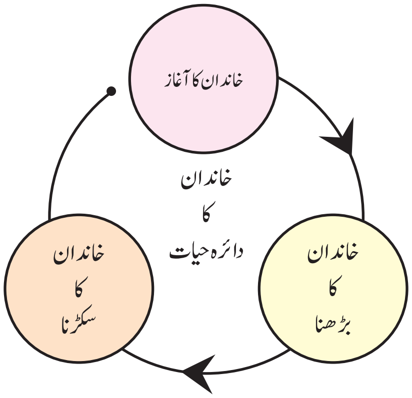
(Stages of Family of Life Cycle and Their Importance)

خاندان کے دائرہ حیات کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں:

1- خاندان کا آغاز (Beginning Family)

2- خاندان کا بڑھنا (Expanding Family)

3- خاندان کا سکڑنا (Contracting Family)



خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل کی اہمیت:

-1 خاندان کا آغاز (Beginning Family)

معاشرے میں خاندان کا آغاز عورت اور مرد کی شادی سے ہوتا ہے۔ جب میاں بیوی ازدواجی زندگی سے منسلک ہو کر ایک خوشحال زندگی کا آغاز کرتے ہیں اور معاشرے میں ایک خوشحال خاندان کی حیثیت سے جانے جاتے ہیں۔

-2 خاندان کا بڑھنا (Expanding Family)

بچوں کی پیدائش سے خاندان میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ اگر خاندان واحد ہے تو بچے خاندان میں اضافے کا سبب بنتے ہیں اور اگر وسیع خاندان ہے تو پھر بچوں کی پیدائش سے ہی میاں بیوی کا خاندان مکمل ہوتا ہے

-3 خاندان کا سکڑنا (Contracting Family)

میاں بیوی بچوں کی تعلیم و تربیت کرتے ہیں پھر ان کی شادیاں کرتے ہیں۔لڑکوں کو جہاں روزگار ملتا ہے وہ وہاں پر چلے جاتے ہیں اور لڑکیاں شادی کر کے دوسرے گھر چلی جاتی ہیں۔ زندگی کے آخری مراحل یعنی بڑھاپے میں خاندان سکڑ جاتا ہے اور یونہی زندگی کا پہیہ چلتا رہتا ہے۔ بچے اپنا گھر بسا لیتے ہیں اور والدین ایک بار پھر اکیلے رہ جاتے ہیں۔

4.3 بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت

(Significance of Family in Growth and Development of the Child)

خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔ واحد خاندان میں والدین شامل ہیں۔ جبکہ وسیع خاندان میں والدین کے ساتھ ساتھ دادا، دادی، چچا، پھوپھی وغیرہ شامل ہیں۔ خاندان خواہ واحد ہو یا وسیع بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد خاندان ہی پہلا مرکز ہے جو بچے کی بنیادی، جسمانی اور نفسیاتی ضروریات مثلاً تحفظ کا احساس، بچت، غذا اور لباس وغیرہ فراہم کرتا ہے۔ بچہ اپنی جسمانی و نفسیاتی ضروریات کی تسکین کے لیے خاندان پر ہی انحصار کرتا ہے۔ بچے کی شخصیت مطمئن ہے یا بے چین اس کا تعلق افراد خانہ سے ہے کہ وہ بچے کی ضروریات کب اور کیسے پوری کرتے ہیں۔ خاندان بچے کو مندرجہ ذیل سہولیات دیتا ہے:

-1 پیار اور محبت	-2 تحفظ
-3 بنیادی ضروریات	-4 تعلیم و تربیت
-5 معاشرتی روابط	-6 سماجی حیثیت

بچے کی نشوونما میں بچے کے قیام وجود سے لے کر اس کی زندگی کے آخری مرحلے تک کے ادوار یا مراحل (Development Stages) میں اس کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات (Needs) اور خصوصیات (Characteristics) کے بارے میں خاندان ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بچہ جن ادوار یا مراحل سے گزرتا ہے وہ درج ذیل ہے:

1- جسمانی نشوونما (Physical Development)

2- عضلاتی نشوونما (Motor Development)

3- ذہنی نشوونما (Mental Development)

4- جذباتی نشوونما (Emotional Development)

5- معاشرتی نشوونما (Social Development)

1- جسمانی نشوونما (Physical Development)

جسمانی نشوونما سے مراد بچے کے جسمانی ڈھانچے میں اندرونی اور بیرونی ساخت کی نشوونما ہے۔ مثلاً جسامت، قدوقامت اس کی جسمانی حالت یا کیفیت، رنگت اور نقوش وغیرہ۔

2- عضلاتی نشوونما (Motor Development)

اس کا تعلق بچے کے پٹھوں اور رگوں کی نشوونما سے ہے۔ مثلاً کھڑے ہونا، چلنا، بھاگنا، کھیلنا، پکڑنا یا جسمانی کام کرنے کا طریقہ اور جسمانی پٹھوں کی کمزوری یا مضبوطی ہے۔

3- ذہنی نشوونما (Mental Development)

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی عقل و شعور ذہانت، یاد رکھنا، سمجھنا، سوچنا وغیرہ۔

4- معاشرتی نشوونما (Social Development)

معاشرتی نشوونما سے مراد بچے کا گھریلو افراد اور باہر کے لوگوں کے ساتھ میل جول کے رویے اور ان سے باہمی تعلقات ہیں۔ جس میں قبول کرنا، مقبول ہونا اور دوستی کے رویے شامل ہیں۔

5- جذباتی نشوونما (Emotional Development)

جذباتی نشوونما کا تعلق احساسات اور ان پر قابو پانے کی صلاحیت سے تعلق رکھتا ہے۔ مثلاً پیار، غصہ، نفرت، ڈر، خوف وغیرہ شامل ہے۔

خاندان کا اچھا ماحول بچے کی موثر نشوونما کو بتدریج تکمیل اور پختگی (Maturity) کے مراحل تک لے جاتا ہے اور اسے ''کامل جنس'' بنا دیتا ہے۔ پختگی ''نشوونما کا وہ تکمیلی مرحلہ ہے جو اس کو وہ مقام یا حد فراہم کرتے ہیں جس کے نتیجے میں نشوونما کے تمام مراحل تکمیل پاتے ہیں۔

4.3.2 فرد کی نشوونما میں خاندان کا کردار

(Role of Family in Development of Individual)

خاندان ایک ایسا ادارہ ہے جو فرد کی تمام بنیادی ضروریات کی تسکین کے لیے مواقع فراہم کرتا ہے۔ خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے کیونکہ معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے خاندان مختلف فرائض سرانجام دیتا ہے۔ ایک خاندان ایک فرد کی نہ صرف سماجی تربیت کرتا ہے بلکہ اس کی ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ خاندان جہاں سب افراد مل جل کر پیار و محبت کے ساتھ رہتے ہیں اور ضروریات زندگی پوری کرنے کے لیے ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہیں۔ خاندان ہی سے فرد کو معاشرے میں خصوصی مقام اور شناخت حاصل ہوتی ہے۔

خاندان ایک فرد کی نشوونما میں درج ذیل فرائض منصبی انجام دینے میں مدد کرتا ہے اور فرد کی پہچان بناتا ہے۔

1- حیاتیاتی فرائض (Biological Functions)

2- معاشی فرائض (Economical Functions)

3- معاشرتی فرائض (Social Functions)

4- مرتبہ اور حیثیت کی پہچان (Status and Conferring)

5- تحفظ (Security)

خاندان ایک فرد کی اچھی نشوونما اور تربیت کرنے کے بعد ایک فرد کو خودمختار بنا دیتا ہے اور فرد کو اس قابل کر دیتا ہے کہ وہ جسمانی، ذہنی اور معاشی طور پر ایک مکمل خودمختار شخص بن جاتا ہے جو پرورش و تربیت کے دوران ہر طرح کے آداب و اطوار سے آگاہ ہوتا رہتا ہے تاکہ وہ فرد ایک اچھا شہری اور کُنبے کا اچھا فرد بن سکے۔

4.4 خاندان کے لیے فرد کے فرائضِ منصبی اور ذمہ داریاں
(Responsibilities of the Individual Towards the Family)

خاندان مخصوص قسم کے افراد پر مربوط ہوتا ہے۔ چونکہ کائنات میں سب سے پہلا رشتہ اور تعلق انسان کا اپنے گھر کے افراد سے استوار ہوتا ہے اس لیے سب سے پہلے خاندان کے افراد کے رشتوں کا مقام پہچانا جاتا ہے۔ اگر گھر کے لوگوں سے تعلقات درست رکھیں گے تب ہی باہر کے لوگوں سے تعلق قائم کرنا آئے گا۔ کیونکہ گھر عمل کی پہلی سیڑھی ہے۔ خاندان میں رہتے ہوئے فرد کو مندرجہ ذیل ذمہ داریاں پوری کرنا چاہییں۔

1- بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے پیار
(Respect for Elders and Love for Children)

ہمارے مذہب میں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کی تاکید کی گئی ہے۔ ہم پر والدین کے اتنے احسانات ہوتے ہیں جنھیں ہم تاحیات ادا نہیں کر سکتے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے: ''اور ہم نے آدمی کو تاکید کی کہ اپنے ماں باپ کے ساتھ بھلائی کریں'' اسی طرح چھوٹوں کے ساتھ شفقت سے پیش آئیں۔ حدیث نبویؐ ہے۔ ''جو چھوٹوں پر شفقت نہیں کرتا اور بڑوں کی عزت نہیں کرتا وہ ہم میں سے نہیں''۔ لہٰذا اولاد کی حیثیت سے ہم پر فرض ہے کہ اپنے والدین اور بڑوں کا احترام کریں اور چھوٹے بہن بھائیوں سے پیار سے پیش آئیں۔

2- ضبطِ نفس (Self Control)

اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو پیدائشی طور پر مثبت اور منفی جذبات سے نوازا ہے۔ جیسے پیار، محبت، نفرت، غصہ، حسد، رشک وغیرہ۔ عمر کے ساتھ ساتھ ہم ان جذبات کے ساتھ پرورش پاتے ہیں۔ بطور افرادِ خانہ ہم پر لازم ہے کہ منفی جذبات مثلاً غصہ، نفرت اور حسد پر قابو رکھیں تاکہ دوسرے افرادِ خانہ ہم سے ناراض نہ ہوں۔

3- احساسِ ذمہ داری (Sense of Responsibility)

افراد خانہ کے ذمہ مختلف کام ہوتے ہیں۔ مثلاً والد صاحب معاشی ضروریات پوری کرتے ہیں اور والدہ گھریلو کام۔ بطور فرد اس پر لازم ہے کہ وہ ذمہ داری کے ساتھ اپنے فرائض انجام دے مثلاً بڑے بھائی یا بہن کو چاہیے کہ وہ چھوٹے بہن بھائی کو پڑھائی میں مدد کرے، ان کے کپڑے استری کرے اُن کی پریشانی کا حل نکالے یا والدہ صاحبہ کے ساتھ گھر کے کام میں مدد کرے۔

اہم نکات

☆ خاندان سے مراد افراد کا گروہ ہے۔

☆ بچوں کی پیدائش سے خاندان میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔

☆ جسمانی نشوونما سے مراد بچے کے جسمانی ڈھانچے میں اندرونی بیرونی ساخت کی نشوونما سے ہے۔

☆ معاشرتی نشوونما سے مراد بچے کا گھریلو افراد اور باہر کے لوگوں سے میل جول کا رویہ اور باہمی تعلقات ہیں۔

☆ خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) خاندان سے کیا مراد ہے؟

(الف) گروہ   (ب) گھر   (ج) معاشرہ   (د) قوم

(ii) خاندان کے دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟

(الف) تین   (ب) چار   (ج) پانچ   (د) چھ

(iii) ہمارے مذہب میں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کی تاکید کی گئی ہے۔

(الف) صحیح   (ب) غلط   (ج) بُرا   (د) اچھا

-2 درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔

(i) خاندان فرد کو معاشرتی مقام اور فرد کی شناخت دیتا ہے۔ ☐

(ii) خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔ ☐

(iii) جسمانی نشوونما کا تعلق بچے کے جسمانی ڈھانچے کی اندرونی اور بیرونی ساخت کی نشوونما نہیں ہے۔ ☐

-3 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) خاندان کی تعریف کریں۔

(ii) خاندان کے دائرہ حیات کی تعریف کریں۔

(iii) دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟ نام لکھیں۔

4- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل اور اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔

(ii) بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت بیان کریں۔

(iii) خاندان کے لیے فرد کے فرائض منصبی اور ذمہ داریاں تفصیل سے بیان کریں۔

عملی کام

☆ خاندان کے دائرہ حیات کی تصاویر ایک چارٹ پر چسپاں کریں۔

5

خاندانی تعلقات

(Family Relationships)

عنوانات (Contents)

5.1 خاندانی تعلقات کا تعارف

5.2 والدین اور بچے کے مابین تعلق

5.3 بہن، بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ خاندانی تعلقات کی تعریف کر سکیں ۔
- ☆ خاندانی تعلقات کی اہمیت کو سمجھ سکیں ۔
- ☆ والدین اور بچے کے مابین تعلق کو سمجھ سکیں۔
- ☆ اولاد کی والدین کے لیے ذمہ داریوں پر بحث کر سکیں۔
- ☆ بہن، بھائیوں کے مابین تعلقات کی وضاحت کر سکیں۔
- ☆ بہن بھائیوں کے ساتھ مثبت تعلقات کے عناصر بیان کر سکیں۔

5.1 خاندانی تعلقات کی تعریف (Definition of Family Relationships)

خاندانی تعلقات سے مراد تمام افرادِ کنبہ کے مابین وابستگی، رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات ہیں۔ ان افرادِ خانہ میں میاں بیوی، والدین، بچے، بہن بھائی کنبوں کی ساخت پر منحصر دادا، دادی، چچا، ماموں اور دیگر اسی طرح کے رشتہ دار بھی شامل ہیں۔ تمام عزیز و اقارب کے مابین وابستگی خاندانی تعلقات کہلاتے ہیں۔

5.1.1 خاندانی تعلقات کی اہمیت (Importance of Family Relationships)

شادی سے خاندان کی ابتدا ہوتی ہے اور بچوں کی آمد سے خاندان میں اضافہ ہوتا ہے۔ خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے جس میں ہر فرد کی اہمیت ہے۔ ہمارے معاشرے میں جہاں والدین کے بعد تایا، چچا، ماموں کو باپ کے برابر سمجھا جاتا ہے بالکل اسی طرح تائی، پھوپھی اور خالہ کو بھی ماں کے برابر سمجھا جاتا ہے۔ افرادِ خانہ مثلاً والدین، بہن بھائی، رشتے دار جب تک مل جل کر نہ رہیں اور ایک دوسرے کی پسند و ناپسند کا خیال نہ رکھیں تو ایک اچھا خاندان نہیں بن پاتا۔

ہر فرد کے ذمے مختلف کام ہوتے ہیں۔ اگر ہر فرد ذمہ داری سے اپنا کام سرانجام دے تو ہی کنبہ خوشگوار زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اگر ایک فرد بھی اپنا کام ذمہ داری سے نہ کرے تو پورے خاندان پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ویسے تو ہر معاشرے میں خون کے رشتے کو سب سے مقدس جانا جاتا ہے۔ جن میں قریب ترین رشتہ والدین بچے اور بہن بھائی ہیں۔ سب لوگ ایک دوسرے سے وابستہ ہوتے ہیں جو کہ ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں شریک ہوتے ہیں والدین بچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر خاندان میں کوئی بیمار پڑ جائے تو اس کی خدمت کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ اسی طرح بڑوں اور بزرگوں کی محبت و شفقت اور لگاؤ کو چھوٹوں سے الگ نہیں ہونے دیتے۔

5.2 والدین اور بچے کے مابین تعلق (Parent child Relationship)

زندگی کے ابتدائی مراحل میں جب تک بچہ سکول نہیں جاتا وہ ہر چیز گھر سے سیکھتا ہے۔ والدین، بہن بھائی، رشتے دار سب مل کر بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

افرادِ خانہ کے تعلقات بچے کی شخصیت بنا بھی دیتے ہیں اور بگاڑ بھی دیتے ہیں۔ اسی لیے افرادِ خانہ بچے کی ابتدائی زندگی میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ خاندان میں ماں باپ کی شخصیت بچے پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ بچہ جیسے جیسے بڑا

ہوتا ہے اور گھر سے نکل کر سکول اور محلے میں جاتا ہے تو شخصیت بدلتی ہے مگر جو کچھ وہ اپنے والدین سے سیکھتا ہے وہ کبھی نہیں بھولتا۔
ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ والدین کی تین اقسام ہیں جو بچے کی شخصیت پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ اقسام مندرجہ ذیل ہیں:

(i) حاکمیت پسند والدین (Authoritarian Parents)

اس قسم کے والدین صرف بچوں کو بتاتے ہیں کہ انہوں نے یہ کام کرنا ہے اور یہ کام نہیں کرنا۔ وہ بچے کو اس کام کے کرنے یا نہ کرنے کی وجہ بتانا پسند نہیں کرتے ان کے نزدیک بات کی وضاحت کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ ایسے والدین کے بچے دبی ہوئی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

(ii) اختیاری والدین (Permissive Parents)

اس قسم کے والدین بچوں پر روک ٹوک نہیں رکھتے۔ بچے جو چاہے کریں وہ اچھا یا برا ردعمل ظاہر نہیں کرتے۔ ایسے والدین کے بچوں کے بگڑنے کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔ حاکمیت پسند والدین کی نسبت اختیاری والدین کے بچے زیادہ اچھی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

(iii) جمہوریت پسند والدین (Democratic Parents)

ایسے والدین زیادہ صلح جو ہوتے ہیں وہ اپنی مرضی بھی کرتے ہیں اور بچے کی پسند اور ناپسند کو ذہن میں رکھتے ہیں۔ ان کا رویہ صلح پسندی کا ہوتا ہے۔ ایسے والدین کے بچے شخصیت کے لحاظ سے بہترین جانے جاتے ہیں کیونکہ ایسے والدین بچے سے تفصیلاً گفتگو کرتے ہیں اور بچے کو کام کرنے یا نہ کرنے کی وجہ بتاتے ہیں۔

والدین کا رویہ جب اچھا ہو تو بچے کی شخصیت اچھی بنتی ہے مثلاً ایسے بچے خود اعتماد ہوتے ہیں اور پڑھائی میں ترقی کرتے ہیں اور وہ لوگوں میں بھی پسند کیے جاتے ہیں۔ ایسے والدین جو بچوں پر حاکمانہ رویہ رکھتے ہیں وہ بچے احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ کوئی بھی کام کرنے سے جھجکتے ہیں اور دوسرے بچوں میں بیٹھنے سے کتراتے ہیں۔

لہٰذا بے حد ضروری ہے کہ والدین اور بچوں کے تعلقات آپس میں اچھے ہوں۔ اسی لیے والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے لیے بہترین نمونہ پیش کریں، دوسرے افراد خانہ سے خوشگوار تعلقات رکھیں تاکہ بچہ انہیں دیکھ کر بڑوں کا لحاظ اور ادب سیکھے۔ اسی طرح کوئی کام بچے سے کروانے سے پہلے والدین سمجھائیں کہ اگر یہ کام کرنا ہے تو کیا فائدہ ہے اور اگر وہ منع کر رہے ہیں تو کیوں منع کر رہے ہیں اور اس کا کیا نقصان ہوگا؟

اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ جب والدین بہت زیادہ توقعات بچے سے وابستہ کر لیتے ہیں تو بچے کے لیے بھی مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ سب توقعات پر پورا اترے۔ بچے کی عمر اور کام کے مطابق بچے سے توقعات وابستہ کریں تا کہ بچہ بھی پرسکون رہے اور والدین بھی۔ مثلاً اگر والدین سوچ لیں کہ ہمارے بچے نے ہر سال جماعت میں اول ہی آنا ہے تو سوچ تو اچھی ہے لیکن کسی سال بچہ دوسری پوزیشن بھی لے لے تو ڈانٹنے کی بجائے بچے کی حوصلہ افزائی کریں تا کہ وہ اگلے سال پھر اول پوزیشن لے۔

اسی طرح والدین کو چاہیے کہ بچے میں خوداعتمادی پیدا کریں۔ جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اسے شاباش دیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وقت گزاریں اور اس وقت میں بچے کو موقع دیں کہ وہ والدین سے بات چیت کرے۔

5.2.1 اولاد کی والدین کے لیے ذمہ داریاں

(Responsibilities of Children towards their Parents)

بچے ہمیشہ اپنے والدین سے پیار اور شفقت کی امید رکھتے ہیں اور اگر بچہ کسی بھی مشکل میں ہو تو اپنے والدین سے یہ امید رکھتا ہے کہ وہ اس کے مسئلے کو بہترین طریقے سے حل کریں گے اور بچے ہمیشہ یہی چاہتے ہیں کہ ان کی خواہشات کو ان کے ماں باپ ہر حال میں پورا کریں گے۔ بچوں کو بھرپور اخلاقی، سماجی، ثقافتی اور تفریح کے تمام مواقع والدین کو دینے چاہییں تا کہ وہ کسی بھی احساسِ محرومی کا شکار نہ ہو سکیں اور معاشرے میں باعزت مقام حاصل کر سکیں۔

-1 والدین کی عزت کریں اور دوست بن کر رہیں اور ان کے فیصلوں کو قبول کریں۔

-2 بچے والدین کے ساتھ مل کر مختلف کاموں میں مدد کریں تا کہ گھریلو ذمہ داریوں اور فرائض میں ان کا ہاتھ بٹایا جا سکے۔

-3 اپنے والدین کے اصول وقواعد اور خاندانی رسم ورواج اور روایات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

-4 بچے اپنے گھر کی حیثیت اور آمدنی کے مطابق جیب خرچ لیں۔

-5 آزادی اور خودمختاری کے حصول میں اعتدال رکھیں۔ والدین سے اتنی ہی بات منوائی جائے جس کی وہ اجازت دے سکیں۔

-6 گھر یا باہر کہیں کوئی بھی مشکل درپیش ہو تو والدین کو ضرور بتائیں تا کہ وہ اس کا بہترین حل تلاش کر کے بچوں کو پریشانی سے بچائیں۔

5.3 بہن بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت

(Importance of Sibling Relationship)

بہن بھائی کے مابین تعلقات کی نوعیت والدین اور بچے کے مابین تعلقات سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ بہن بھائی جب آپس میں خوشگوار موڈ میں ہوں تو بہت صلح اور جب غصے میں ہوں تو لڑائی جھگڑا بھی شدید ہوتا ہے۔ اسی طرح جو بات بہن بھائی ایک دوسرے کو سمجھا سکتے ہیں بعض اوقات والدین بھی اپنے بچے کو سمجھا نہیں پاتے۔ اس کی وجہ بہن بھائی کے مابین عمر کا کم ہونا اور والدین کی نسبت ایک دوسرے کی مشکلات کو بہتر جاننا ہے۔

بہت سے موضوعات جن پر والدین اپنے بچوں سے کھل کر بات نہیں کر سکتے اور بچے بھی والدین سے کہتے ہوئے جھجکتے ہیں بہن بھائی، بھائی بھائی یا بہن بہن آپس میں آسانی سے کر لیتے ہیں۔ مثلاً اپنی جنس کے بارے میں تجسس، شادی کے موضوع پر گفتگو۔ کہیں پر جانے کے لیے والدین سے اجازت لینا وغیرہ۔

ہمارے معاشرے میں بڑا بھائی یا بہن چھوٹے بہن بھائی کے لیے والدین کا کردار ادا کرتے ہیں اور جو کام والدین کے ذمے ہوتے ہیں وہ خوش اسلوبی سے سرانجام دیتے ہیں مثلاً پڑھائی میں مدد کرنا۔ چھوٹے بھائی کے کپڑے استری کر دینا وغیرہ۔ مختلف عوامل بہن بھائی کے مابین تعلقات پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً خاندان میں بہن بھائی کی تعداد، بہن بھائی کے درمیان عمر کا فرق، بہن بھائی کا درجہ یعنی چھوٹا بڑا ہونا وغیرہ۔

5.3.1 بہن بھائیوں کے مثبت تعلقات پر اثر انداز ہونے والے عوامل

(Factors Contributing towards positive sibling Relationship)

بہن بھائی کے مابین تعلقات کیسے ہیں؟ ان کا انحصار مندرجہ ذیل عوامل پر ہے۔

1- والدین کا رویہ

والدین کا رویہ اگر بچوں سے خوشگوار ہے تو بچے کی شخصیت بھی خوشگوار ہوتی ہے۔ بعض اوقات والدین بڑے بچے کو زیادہ وقت یا اہمیت دیتے ہیں جس سے چھوٹے بہن بھائی حسد محسوس کرتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے ہر بچے کو برابری کا درجہ دیں۔ مثلاً اگر بازار سے ایک لیے کچھ خرید رہے ہیں تو دوسرے بچوں کے لیے بھی کچھ نہ کچھ ضرور لے کر آئیں۔ اس سے بھائی بہن میں خوشگوار جذبات پیدا ہونگے۔

-2 بہن بھائی کی گھر میں کام کے لحاظ سے درجہ بندی

بہن بھائی کے مابین تعلقات کو خوشگوار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین بچوں کے درمیان تفریق نہ کریں کہ بڑے کو زیادہ یا اہم کام دے دیں اور چھوٹوں کو بالکل کچھ نہ دیں یا چھوٹی بہن کو زیادہ کام دیں اور بڑی کو کم اس سے بھائی بہن میں حسد پیدا ہوتا ہے۔

-3 وقت کی تقسیم

والدین کو چاہیے کہ بچوں کو برابر وقت دیں یہ نہیں کہ ایک کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں یا باہر زیادہ سیر کے لیے لے جائیں اور دوسرے کو چھوڑ دیں کہ تمہارا امتحان ہے بیٹھ کر پڑھو۔ سیر کا پروگرام اس وقت بنائیں جب بہن بھائی فارغ ہوں تا کہ دوسرا بہن بھائی محسوس نہ کرے۔ اس سے گھر کے تمام افراد میں محبت اور ہمدردی پیدا ہوگی۔ آپس میں خوشگوار تعلقات سے محبت و ہمدردی، خلوص، احترام اور بھروسے کا باعث بنتے ہیں۔

اہم نکات

- ☆ خاندانی تعلقات سے مراد تمام افراد، کنبہ کے مابین وابستگی رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات ہیں۔
- ☆ خاندان کے مل جل کر رہنے کا انحصار خاندان کے لوگوں کے رویوں پر ہوتا ہے۔
- ☆ اور جس طرح اسلام نے مل جل کر رہنے کا طریقہ سکھایا ہے ویسے ہی رہنا چاہیے۔
- ☆ قرآن وحدیث کے مطابق والدین اور بزرگوں کا احترام کرنا چاہیے ۔
- ☆ والدین کے بعد دیگر رشتے داروں کا بھی احترام کرنا چاہیے۔
- ☆ شادی کے بعد گھر کا ماحول پرسکون رہنا چاہیے۔
- ☆ سب کے ساتھ مل جل کر رہنا چاہیے اور رشتے کا لحاظ رکھنا چاہیے۔
- ☆ بچے کو اس کی سوچ کے مطابق سمجھانا چاہیے۔
- ☆ بچہ پیدائش کے وقت کورے کاغذ کی طرح ہوتا ہے اس کی حفاظت اور دیکھ بھال کا سارادارومدار ماں باپ پر ہوتا ہے۔
- ☆ والدین بچوں سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ وہ ان کا احترام کریں ان کی ہر بات مانیں اس کے لیے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچے کی تربیت اتنی اچھی کی جائے کہ اسے ہر اچھی اور بری بات کا پتہ ہو اور وہ اپنے سے چھوٹوں اور بڑوں کا احترام کرنا جانتا ہو۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) تمام عزیز و اقارب کے مابین وابستگی:

(ا) خاندانی تعلقات کہلاتے ہیں (ب) معاشرتی تعلقات کہلاتے ہیں

(ج) سیاسی تعلقات کہلاتے ہیں (د) نفسیاتی تعلقات کہلاتے ہیں

(ii) خاندان بنیادی:

(ا) اکائی ہے (ب) دہائی ہے

(ج) ثانوی ہے (د) صدی ہے

(iii) بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے ہیں:

(ا) والدین، بہن، بھائی، رشتے دار (ب) صرف والدین

(ج) بہن بھائی (د) رشتے دار

(iv) بچے کی شخصیت پر والدین کی:

(ا) تین اقسام اثر انداز ہوتی ہیں (ب) چار اقسام اثر انداز ہوتی ہیں

(ج) پانچ اقسام اثر انداز ہوتی ہیں (د) چھ اقسام اثر انداز ہوتی ہیں

2- خالی جگہ پُر کریں۔

(i) والدین کا رویہ اگر بچوں سے خوشگوار ہے تو بچے کی شخصیت بھی ۔۔۔۔۔ ہوگی۔

(ii) بچہ پیدائش کے وقت ۔۔۔۔۔ کی طرح ہوتا ہے۔

(iii) بچے کو اس کی سوچ کے مطابق ۔۔۔۔۔ چاہیے۔

(iv) خاندانی تعلقات سے مراد اپنے گھر کے افراد کے ۔۔۔۔ مل کر رہنا ہے۔

-3 کالم 'الف' اور کالم 'ب' کے درمیان ربط پیدا کر کے کالم 'ج' میں لکھیں۔

کالم 'الف'	کالم 'ب'	کالم 'ج'
تمام افرادِ کنبہ کے مابین	بچوں پر روک ٹوک نہیں رکھتے	
اختیاری والدین	وابستگی رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات کہلاتے ہیں۔	
شادی کے بعد گھر کا ماحول	پرسکون رہنا چاہیے۔	
بچے والدین کے ساتھ	جب بہن بھائی فارغ ہوں	
سیر کا پروگرام اس وقت بنائیں	مل کر مختلف کام کروائیں	

-4 درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔

(i) والدین بچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ ☐

(ii) گھر یا کہیں باہر بھی کوئی مشکل درپیش ہو تو والدین کو ضرور بتائیں۔ ☐

(iii) مختلف عوامل، بہن بھائی کے مابین تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ ☐

(iv) خاندان کے مل کر رہنے کا انحصار خاندان کے لوگوں کے رویوں پر ہوتا ہے۔ ☐

-5 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) خاندانی تعلقات کی تعریف لکھیں۔

(ii) والدین کی تین اقسام کے نام تحریر کریں۔

-4 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) خاندانی تعلقات کی اہمیت تفصیلاً بیان کریں۔

(ii) بہن بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔

(iii) اولاد کی والدین کے لیے ذمہ داریاں تحریر کریں۔

عملی کام

☆ جماعت میں اجتماعی گفتگو کریں کہ بہن بھائی کے مابین ناخوشگوار تعلقات کیوں ہوتے ہیں۔ اس کی وجوہات کی لسٹ کاپی پر بنائیں۔

6

کپڑوں کی منصوبہ بندی

(Wardrobe Planning)

عنوانات (Contents)

6.1 کپڑوں کی منصوبہ بندی کی اہمیت

6.2 کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اصول

6.3 خریداری کے اصول

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ کپڑوں کی منصوبہ بندی کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ روزمرہ زندگی میں منصوبہ بندی کی اہمیت جان سکیں۔
- ☆ کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اصول بیان کر سکیں۔
- ☆ اچھی خریداری کے اُصول جان لیں۔
- ☆ اچھی خریداری کرنے کے فائدے جان سکیں۔

6.1 وارڈروب کی تعریف (Definition of Wardrobe)

وارڈ روب کے لفظی معنی ایک الماری کے ہیں۔ جس میں پہننے کے کپڑے جوتے بیگ اور متفرقات یعنی چوڑیاں، کلپ، ربن، ٹاپس اور میک اپ کے لوازمات رکھے جاتے ہیں۔ الماری میں کپڑوں کو ترتیب دینے کے لیے ان کی گروہ بندی کر لی جاتی ہے یعنی سکول یا کالج والے کپڑے، باہر پہننے والے کپڑوں کو لٹکا لیا جائے۔ جوتے سب سے نچلے خانے میں ترتیب سے رکھ دیے جائیں۔ پہننے والے جوتے ڈبوں میں پیچھے کی طرف ترتیب دیے جائیں۔ ہینڈ بیگ الماری کے ایک طرف کھونٹی پر لٹکا لیے جائیں جبکہ میک اپ کا سامان وغیرہ ایک دراز میں ڈبوں میں ڈال کر رکھا جا سکتا ہے اسی طرح یہ چیزیں محفوظ بھی رہتی ہیں اور انہیں استعمال کرنا انتہائی مناسب اور آسان رہتا ہے کپڑوں کی منصوبہ بندی سے مراد کپڑوں کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے سے ہے۔

6.1.1 روزمرہ زندگی میں وارڈروب کی اہمیت

(Importance of Wardrobe in Everyday Life)

وارڈروب منظم اور متوازن بجٹ کی طرح ہوتا ہے۔ اگر ہم وارڈروب کو منظم طریقے سے چلاتے ہیں تو ہمیں روزمرہ زندگی میں استعمال ہونے والی ہر چیز فوراً مل جاتی ہے لیکن اگر ہم وارڈروب کو منظم طریقے سے نہیں چلاتے ہیں تو ہر چیز کو تلاش کرنے میں بہت مشکل ہوگی۔ وارڈروب میں کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو بالکل ٹھیک ہوتے ہیں اور روزمرہ کے استعمال میں ہوتے ہیں اور کچھ کپڑے خاص ہوتے ہیں اور صرف خاص تقریبات پر پہنے جاتے ہیں۔ کچھ کپڑے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بالکل استعمال کے قابل نہیں ہوتے اس لیے ہم یہ کپڑے کسی ضرورت مند کو دے سکتے ہیں۔ وارڈروب کو مختلف طریقوں سے کئی حصّوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ کپڑوں کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے سے نہ صرف شخصیت اجاگر ہوتی ہے بلکہ معاشرے میں عزت وانفرادیت حاصل ہوتی ہے۔

6.2 کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اصول (Principles of Wardrobe Planning)

لباس انسان کی خوش ذوقی نفاست پسندی اور سلیقہ شعاری کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے لیے محض کپڑے خرید لینا کافی نہیں بلکہ ان کی مناسب دیکھ بھال ضروری ہے۔ لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ یہ انسان کی شخصیت کو نکھارتا ہے۔ اس سے انسان پرکشش اور دلفریب نظر آتا ہے کپڑوں کی منصوبہ بندی درج ذیل عوامل کے ذریعے کی جا سکتی ہے:

-1 کپڑوں کے لیے مختص رقم (Clothing Budget)

کپڑوں کی منصوبہ بندی کرنے سے پہلے کپڑوں کے لیے مقرر کی ہوئی رقم کو مدنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے تا کہ اس رقم کے اندر ہم اچھے اور مناسب کپڑے خرید سکیں۔ اور اپنی کپڑوں کی ضروریات کو اچھے طریقے سے پورا کر سکیں۔ لیکن سمجھداری اسی میں ہے جتنی چادر ہو اتنے ہی پاؤں پھیلائے جائیں اور سب سے پہلے جس بات کو دیکھا جائے وہ یہ ہے کہ اپنی آمدنی کے مطابق کپڑوں کے لیے رقم نکالیں اور گھر کے افراد کی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے کپڑوں کی تعداد کا تعین کیا جائے تا کہ بعد میں ہمیں کسی بھی مشکل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

-2 عمر (Age)

کپڑوں کی منصوبہ بندی کرنے سے پہلے عمر کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے ہمیں چاہیے کہ گھر کے بچوں کے لیے کم رقم میں کپڑے بنائے جائیں کیونکہ بچوں کی نشوونما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے۔ بچے جلدی بڑے ہو جاتے ہیں اور کپڑے چھوٹے ہو جاتے ہیں یا بچوں کے کپڑوں میں تھوڑی گنجائش رکھی جائے تا کہ وہ کچھ عرصہ پہن سکیں۔ اس لیے بچوں کے کپڑوں پر پیسے کم خرچ کرنے چاہییں۔

-3 ضروریات (Needs)

کپڑوں کی منصوبہ بندی اپنی ضروریات کے مطابق کریں غیر ضروری خریداری سے پرہیز کریں کیونکہ بے جا رقم صرف کر کے ہم اپنے گھر کے بجٹ کو خراب کر سکتے ہیں۔ اسلام میں بھی سادگی اپنانے پر زور دیا گیا ہے۔ مثلاً ایک سکول، کالج جانے والی طالبہ اور گھریلو خاتون کے لباس کی ضروریات ایک دفتر میں کام کرنے والی لڑکی سے مختلف ہوں گی۔

-4 شخصیت (Personality)

لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے لباس انسان کو ایک دوسرے سے منفرد بناتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہمیشہ وہ لباس پہنیں جو ہم پر بھلا لگے اور دوسرے لوگ ہماری تعریف کریں بے ڈھنگے اور غیر مناسب لباس سے شخصیت نکھرنے کی بجائے بری لگتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ایسے کپڑوں کا انتخاب کریں جس سے ہماری شخصیت کو چار چاند لگ جائیں۔

-5 آب وہوا (Climate)

کپڑوں کی منصوبہ بندی کرتے وقت ہمیں اپنے ملک اور شہر کی آب وہوا کا خیال رکھنا چاہیے۔ کسی بھی علاقے کے لوگوں کو موسم کے مطابق اپنے ملبوسات بنانے چاہییں۔ مثال کے طور پر برفانی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ موٹے کپڑے بنانے پڑتے ہیں اور گرم مرطوب علاقے میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ باریک کپڑے بنانے پڑتے ہیں۔

6- کپڑوں کی تعداد (Number of Clothes)

کپڑوں پر بے جا خرچ کرنا اچھی بات نہیں ہے۔ایک چھوٹے بچے، گھریلو خاتون اور سکول جانے والے بچوں کے لیے کم تعداد میں کپڑے کافی ہیں۔ جبکہ ملازمت پیشہ، لوگوں، یونیورسٹی جانے والے طلبہ و طالبات کے لیے زیادہ کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

7- پیشہ (Occupation)

پیشہ یا طرزِ ملازمت لباس پر کافی حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک ڈاکٹر کا لباس آرام دہ ہو نیز ایسا ہو جو اس کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں باعثِ سہولت ہو۔اسی طرح اساتذہ کا لباس ان کے پیشے اور وقار کے مطابق ہو۔ دفتر میں کام کرنے والی خواتین کا لباس ان کے دفتری ماحول سے ہم آہنگ ہوگا اور ایک اداکارہ یا ماڈل کا لباس اس کے پیشے کے مطابق گلیمرس ہو۔

6.3 خریداری کے اصول (Good Shopping Practices)

خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ خریداری کے لیے سمجھداری کا مظاہرہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ خریداری کے اصول درج ذیل ہیں:

1- خریداری کے لیے منصوبہ بندی کریں

یہ ضروری ہے کہ خریدی ہوئی چیزیں ہم آہنگ ہوں اور اپنے بجٹ اور ضرورتوں کو مدنظر رکھ کر خریدی گئی ہوں۔ غیر ضروری چیزوں کی خریداری پر اپنا پیسہ اور وسائل ضائع نہ کریں۔

2- اشیا کی قیمت اور معیار کو جانچنا چاہیے

خریداری کرنے سے پہلے اشیا کے معیار کو اس کی حیثیت سے جانچا جائے آیا کہ وہ اشیا اس معیار کی ہیں جس کی آپ قیمت ادا کر رہے ہیں غیر معیاری اشیا مت خریدیں کیونکہ یہ ناپائیدار ہوتی ہیں۔ خریداری ہمیشہ پہلی دکان سے نہ کریں پہلے گھوم پھر کر بازار میں قیمتوں کا جائزہ لیں۔ اس کے بعد پائیدار اور کم قیمت سامان خریدیں۔ مختلف کپڑوں کی قیمتوں، مارکیٹوں اور دکانوں کا علم ہونا ضروری ہوتا ہے جہاں قیمتیں کم ہوں وہاں سے خریدیں۔

3- اشیا کی درست معلومات

لباس کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ ہمیں بہترین کوالٹی، اچھی کوالٹی اور عام کوالٹی کے بارے میں صحیح طرح سے معلوم ہو کیونکہ کپڑے کی پہچان ہوگی تو ہم مناسب قیمت میں بہت اچھے کپڑے خرید سکتے ہیں۔

-4 ضروریات کا جائزہ

خریداری کرنے سے پہلے اپنی ضرورتوں کا جائزہ لینا بہت ضروری ہے اور فہرست تیار کر لینی چاہیے خریداری اپنی حیثیت کے مطابق کرنی چاہیے۔

-5 سیل سے خریدی گئی اشیا کا اچھی طرح جائزہ لیں کیونکہ سیل میں اکثر غیر معیاری اشیا فروخت کے لیے رکھی ہوئی ہوتی ہیں۔ جو نا قابل واپسی ہوتی ہیں۔

-6 غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنایا جائے اور اشیا کی واپسی پر دکاندار سے نرم رویہ اختیار کریں۔

6.3.1 اچھی خریداری کے فائدے (Advantages of Good shopping Practices)

اچھی خریداری کے درج ذیل فوائد ہیں:

-1 اچھی خریداری سے وقت اور روپے پیسے کی بچت ہوتی ہے اور ذہنی سکون بھی ملتا ہے۔

-2 اگر ہمیں اچھی چیز کی پہچان ہوگی تو دکاندار ہمیں خراب چیز دے کر بیوقوف نہیں بنا سکے گا۔ اور ہم گھٹیا چیز مہنگے داموں خریدنے سے بچ جائیں گے ہم اپنی ضرورت کے مطابق اور اچھی قیمت میں اچھی چیز خرید سکتے ہیں۔

-3 اکثر دکانوں پر چیزیں یا کپڑے تہہ لگے ہوتے ہیں اس لیے خریداری کرنے سے پہلے ان کو نکال کر اچھی طرح چیک کر لینا چاہیے تا کہ کپڑا کہیں سے خراب نہ ہو اور پیسے بھی ضائع نہ ہوں۔

-4 چیزوں کی مختلف انواع (varieties) ہوتی ہیں جو ہمیں چیزیں لینے میں مدد فراہم کرتی ہیں ہمیں چاہیے کہ ہر قسم کی ورائٹی کو دیکھ لیں پھر اپنی پسند کے مطابق اچھی چیز خریدیں۔

-5 خریداری کرنے سے خود اعتمادی بڑھتی ہے اور اپنی پسند یا رائے کا استعمال بھی ہو جاتا ہے۔

-6 خریداری کرنے سے ہمارا وقت بھی اچھا گزرتا ہے۔

-7 خریداری کرتے وقت اپنے روپے کو بہتر رکھیں اور خریداری کرنے میں جلد بازی نہ کریں۔ بلکہ تمام چیزوں کو دیکھ کر بڑے اطمینان کے ساتھ خریدیں۔

-8 خریداری کرنے سے پہلے اپنا بیگ تیار کریں جس میں خریدی جانے والی اشیاء کی لسٹ، پانی کی بوتل، فالتو پیسے

کریڈٹ کارڈ،(cell phone, ATM)وغیرہ موجود ہوں اور گھر سے نکلنے سے پہلے اپنی ساری چیزیں اچھی طرح چیک کرلیں۔

9- خریداری ہمیشہ پہلی دکان سے مت کریں بلکہ تمام مارکیٹ میں گھومیں اور جدھر اچھی چیز ملے وہاں سے چیز خریدیں۔

10- خریداری کرنے سے ذہنی سکون ملتا ہے اور ہم پُرسکون (Relax) رہتے ہیں۔

11- خریداری کرکے انسان تھک جاتا ہے اس لیے خریداری کرنے کے بعد کچھ کھالینا چاہیے۔

12- خریداری کرتے وقت کپڑے اور جوتے مناسب پہنے ہوئے ہوں اور آرام دہ ہوں تاکہ ہم بازار میں آسانی سے گھوم پھر سکیں۔اوراچھے مشورے کے لیے اپنے کسی فیملی ممبر یا سہیلی کو ساتھ لے جائیں۔

اہم نکات

☆ لباس انسان کی شخصیت کو اجاگر کرتا ہے۔

☆ خریداری کرنے سے انسان کے اندر خوداعتمادی بڑھتی ہے۔

☆ خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔

☆ کپڑوں کی منصوبہ بندی ہمیشہ شہراورعلاقے کی آب وہوا کو دیکھ کر کرنی چاہیے۔

☆ وارڈروب کے لفظی معنی الماری کے ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) وارڈروب میں موجود کپڑے ایک__________:

(ا) لمبے عرصہ تک چل سکتے ہیں　(ب) کم عرصہ تک چل سکتے ہیں

(ج) زیادہ عرصہ تک چل سکتے ہیں　(د) محدود عرصہ تک چل سکتے ہیں

(ii) کپڑے کی منصوبہ بندی کس چیز کو اجاگر کرتی ہے؟

(ا) شخصیت کو　(ب) معاشرے کو

(ج) قوم کو　(د) بچے کو

(iii) خریداری کرتے ہوئے اشیا کے:

(ا) معیار کو جانچ لیں (ب) قیمت کو

(ج) کوالٹی کو (د) مقدار کو

(iv) خریداری ہمیشہ کریں؟

(ا) گھوم پھر کر (ب) پہلی دکان سے

(ج) ساری دکانوں سے (د) زیادہ قیمت والی دکان سے

(v) خریداری کرنے سے کیا بڑھتا ہے:

(ا) اعتماد (ب) نااتفاقی

(ج) عزت (د) بے اعتمادی

-2 خالی جگہ پُر کریں۔

(i) وارڈروب سے مراد۔۔۔۔۔۔ہے۔

(ii) لباس انسان کی۔۔۔۔۔ضرورت ہے۔

(iii) خریداری کرنا ایک۔۔۔۔۔۔عمل ہے۔

(iv) غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری۔۔۔۔۔بنائیں۔

-3 درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔

(i) غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنائیں۔ ☐

(ii) خریداری سے پہلے اپنی ضرورتوں کو نہ دیکھیں۔ ☐

(iii) کپڑوں کی منصوبہ بندی ہمیں موسم گرما کے کپڑوں کے بارے میں نہیں سکھاتی۔ ☐

(iv) لباس شخصیت کا آئینہ دار نہیں ہوتا۔ ☐

(v) اشیا کی واپسی پر دکان دار سے نہایت ترش رویہ اپنائیں۔ ☐

-4 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) غیر معیاری کپڑوں کا کیا کیا جائے؟

(ii) خریداری کرنا کیسا عمل ہے؟

(iii) کپڑے خریدتے وقت آب و ہوا کا خیال کیوں رکھا جاتا ہے؟

5- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) کپڑوں کی منصوبہ بندی کی اہمیت بیان کریں۔

(ii) خریداری کے اصول بیان کریں۔

(iii) اچھی خریداری کے فائدے بیان کریں۔

عملی کام

☆ اپنے لیے سردیوں اور گرمیوں کی وارڈ روب کی منصوبہ بندی کیجیے۔

7

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

(Care and Storage of Clothing)

عنوانات (Contents)

7.1 کپڑوں کی دیکھ بھال کرنا

7.2 کپڑوں کو دھونا، سکھانا اور استری کرنا

7.3 موسمی کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

☆ کپڑوں کو دھونے اور سکھانے کے عوامل جان سکیں۔

☆ روزمرہ استعمال کے کپڑوں کی حفاظت کرسکیں۔

☆ استری کرنے اور پریس کرنے میں فرق بتا سکیں۔

☆ استری کے دوران احتیاطی عمل سیکھ سکیں۔

☆ کپڑوں کی موسمی حفاظت کرسکیں۔

☆ موسمی کپڑوں کی حفاظت کی اہمیت جان سکیں۔

☆ مختلف موسموں میں کپڑوں کی حفاظت کی ضرورت پر بحث کرسکیں۔

7.1 کپڑوں کی دیکھ بھال کرنا (Taking Care of Clothing)

کسی بھی ملک یا قوم اور معاشرے کی تہذیب وثقافت اور طرزِ لباس کا بنیادی انحصار اس بات پر ہے کہ وہاں کے لوگوں کے مذہبی عقائد کیا ہیں اور وہ اپنے اور دوسرں کے بارے میں کیسی/کیا سوچ رکھتے ہیں۔

لباس کا بنیادی مقصد ستر پوشی ہے۔اسلام میں لباس کی قدر نہایت باریکی سے بیان کی گئی ہے۔

کپڑوں کا ذخیرہ کافی لمبے عرصے تک استعمال کیا جاتا ہے۔کچھ کپڑے کثرت سے پہنے جاتے ہیں جبکہ کچھ خاص مواقع کے لیے سنبھال کر رکھے جاتے ہیں۔موجودہ دور میں لباس معاشرے میں قدر ومنزلت کا عکاس بن گیا ہے۔لہٰذا کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت ایک اہم ذمہ داری ہے۔

کپڑوں کی دیکھ بھال کی اہمیت

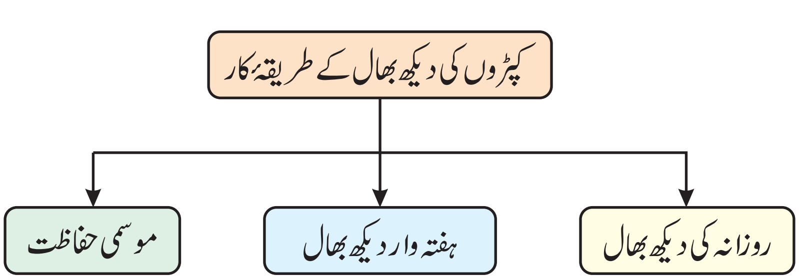
کپڑوں کی دیکھ بھال نہایت اہم ہے کیونکہ اس سے ایک فرد کی شخصیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔نیز ایک کثیر رقم جو کپڑوں پر خرچ کی جاتی ہے اس کے ضیاع سے بھی بچاؤ ہوتا ہے۔مزید یہ کہ ایک سلیقہ شعار خاتون کا کردار بھی واضح ہوتا ہے۔

لباس چونکہ انسان کی بنیادی ضرورت ہے اس لیے اس کا خیال کرنا ناگزیر ہے۔کپڑوں کی خوبصورتی اور کشش برقرار رہے اور ہم ان کو صحیح طور پر استعمال کر سکیں۔اس سے انسان کی نفاست اور تربیت کا پتہ چلتا ہے۔

دینی لحاظ سے بھی ایک صاف ستھرا اور مناسب سلیقہ دار پہناوا اہم ہے۔اسی بناء پر کپڑوں کی دیکھ بھال اور ان کو صحیح طرح سے رکھنا ایک اہم جزو بن جاتا ہے تاکہ ہمارا لباس اسلامی معیار اور اقدار کے مطابق ہو۔

کپڑوں کی دیکھ بھال کے طریقۂ کار

کپڑوں کا صاف ستھرا ہونا، بدبو سے پاک ہونا اچھی سلائی اور شکنوں سے پاک ہونا، اس کا کہیں سے اُدھڑا نہ ہونا تمام درج بالا مناسبت سے نہایت اہم ہیں۔اس لیے مناسب دیکھ بھال ضروری ہے جو کہ مندرجہ ذیل طریقے سے کی جاسکتی ہے۔ان طریقوں کو بنیادی طور پر تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:



-1 روزانہ/روزمرہ کی حفاظت

اگر کپڑوں کو بے ہنگم طریقے اور غیر مناسب جگہ پر بے ترتیب رکھا جائے تو ان میں کئی خرابیاں ہوسکتی ہیں جیسے بدبو پڑنا، رنگت خراب ہونا، کپڑے کی (Clarity) خراب ہونا وغیرہ اور تو اور کپڑوں کو پھپھوندی یا ٹڈی بھی کھا جاتی ہے جس کے نتیجے میں کپڑے بے کار ہو جاتے ہیں اور بالکل بھی کسی طرح سے استعمال کے قابل نہیں رہتے۔

لہٰذا اگر چند آسان باتوں کا خیال کیا جائے اور ان معمولی تدابیر کو اپنایا جائے تو کپڑے قدرے اپنی اصلی حالت میں رہ سکتے ہیں۔

(i) کپڑوں کو ہوا لگوانا
(ii) مقررہ مقام پر رکھنا
(iii) مرمت کرنا

(i) کپڑوں کو ہوا لگوانا

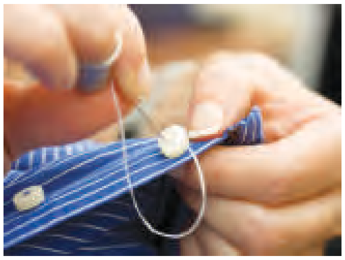
کپڑوں کو جب تبدیل کیا جاتا ہے تو ان میں سے ایک خاص طرح کی بدبو آتی ہے۔ اس لیے کپڑوں کو اِدھر اُدھر نہیں پھینکنا چاہیے بلکہ انہیں تھوڑی دیر کے لیے ہوا میں ہینگر، کھونٹی یا کرسی کی پشت پر پھیلا کر ڈال دیں۔ اس کے علاوہ جسم کے بعض حصوں پر پسینہ زیادہ آتا ہے۔ اس لیے ان جگہوں سے کپڑوں کو صاف پانی سے دھو لینا چاہیے اور پھر سوکھنے کے لیے ڈال دینا چاہیے تاکہ کپڑا اس جگہ سے خراب نہ ہو۔ اکثر سفید کپڑے اُن جگہوں سے پیلے ہو جاتے ہیں اس بنیادی اور آسان طریقہ کار سے کپڑوں کی ساخت کو بچایا جاسکتا ہے۔

(ii) مقررہ مقام پر رکھنا

کپڑوں کی ایک خاص جگہ ہونی چاہیے نہ کہ یہ بکھرے ہوئے ہوں۔ ان کو ترتیب وار رکھا جاسکتا ہے جیسے ٹائی، جرابیں، رومال ایک جگہ قمیص شلوار دوپٹہ بطور سوٹ ایک جگہ بڑے سائز کے کپڑوں کو ہینگر پر رکھا جاسکتا ہے اور اسی طرح (Fancy) کپڑوں کو (Polythene Bag) چڑھا کر رکھیں۔

دھونے والے کپڑے ایک الگ (Basket) میں رکھنے چاہییں تاکہ ان پر مزید کوئی مٹی یا گند نہ لگے۔ دھلے ہوئے کپڑوں کو الماری میں فوراً لٹکا دیں یا اگر لٹکانے میں دیر ہو تو ان کو مناسب جگہ پر رکھیں۔

(iii) مرمت کرنا



اکثر کپڑوں کے استعمال کے دوران کبھی کبھار چھوٹے بٹن ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس طرح کے نقصان کو فوراً صحیح کرلینا چاہیے۔ جیسے بٹن ٹانکنا، ترپائی وغیرہ۔ اس طرح سے مزید بڑے نقصان سے بچا جاسکتا ہے اور کپڑوں کو استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

اسی طرح سے اگر کپڑے دھونے سے پہلے چھوٹے چھوٹے کاموں کو معمول بنا لیا جائے تو کپڑے کو بہتر طریقے سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

-2 ہفتہ وار دیکھ بھال اور حفاظت

کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن کو روز نہیں دھویا جاسکتا جیسے (Table Cover, Bed Sheets) وغیرہ اس طرح کے کپڑوں کو ہفتہ میں ایک دن مختص کر کے دھویا جاسکتا ہے۔

-3 موسمی دیکھ بھال

پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں 4 مختلف موسم پائے جاتے ہیں اور ان چاروں موسموں میں لباس کا تقاضا حد درجہ مختلف ہے جیسے گرمیوں میں نہایت باریک اور سردیوں میں بہت گرم اور موٹے کپڑے استعمال ہوتے ہیں۔ لہٰذا ہر موسم میں کپڑوں کے احتیاط اور خیال مختلف ہیں۔ موسم کے بدلنے پر فوراً ان کو سنبھال کر رکھنا چاہیے تاکہ آئندہ سال بھی استعمال ہوسکیں۔

سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنا

(i) ڈرائی کلین کروانا

سردیوں کے کپڑوں کی اپنی خاص بناوٹ کی بنا پر گھر میں نہیں دھوئے جاسکتے لہٰذا ان کو (Dry Clean) کروا کر ہی رکھنا چاہیے جیسے (Coat, Trousers) وغیرہ۔

(ii) صندوق کو دھوپ لگوانا

صندوق کو دھوپ لگوانے سے اس میں پھپھوندی ٹڈی کیڑے نہیں لگتے۔

(iii) نیم کے پتے اور فینائل (Phenyl) کی گولیاں

صندوق میں نیم کے پتے کی تہہ یا فینائل کی گولیاں ڈالنے سے اس کے اندر ٹڈی وغیرہ نہیں ہوتی۔

(iv) کپڑوں کو دھوپ لگوانا

موٹے کپڑوں کو دھوپ لگوانی چاہئے خاص طور پر ان کی سلائیوں اور موٹی جگہوں میں موجود کیڑے مکوڑے

مرجائیں۔

(v) علیحدہ رکھنا

کپڑوں کو الگ موی تھیلوں میں (Seal) کر کے رکھنا چاہیے۔ان میں (Phenyle) کی گولیاں بھی ڈال دینی چاہییں تاکہ وہ کیڑا لگنے سے محفوظ رہیں۔

(vi) بند کرنا

صندوق میں تمام کپڑے رکھنے کے بعد ان پر لازماً کوئی صاف کپڑا یا کاغذ بچھا کر رکھنا چاہیے۔

گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت

چونکہ پاکستان میں گرمیوں کا دورانیہ زیادہ عرصے کا ہوتا ہے لہٰذا ان کے کپڑوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے۔موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی موسم گرما کے کپڑوں کو رکھ دیا جاتا ہے چونکہ ان کی ساخت سوتی ہوتی ہے لہٰذا کیڑوں کا حملہ ان پر نہ ہونے کے برابر ہو لیکن پھر بھی احتیاط لازمی ہے۔

دھلائی

کپڑوں کو مائع یا کلف، ہرگز لگا کر نہ رکھیں بلکہ اچھی طرح دھو کر اور خشک کر کے الماری میں رکھیں۔

کپڑوں کو بند کرنا

کپڑوں کو (Phenyl) کی گولیاں ڈال کر محفوظ کرنا چاہیے۔صندوق میں ان کپڑوں کو اس طرح رکھنا چاہیے کہ ہوا گزرنے کی جگہ بالکل نہ رہے اور ساتھ ہی ہر تہہ (Layer) میں (Phenyl) کی گولیاں رکھ دینی چاہییں۔

7.2 کپڑوں کو دھونا، سکھانا اور استری کرنا

(Washing, Drying and Ironing of Clothes)

کپڑوں کی دھلائی سے پہلے کے عوامل (Pre-washing Steps)

☆ دھلائی کے کپڑوں کو ایک جگہ کر لیں۔

☆ کپڑے دھونے والے (Agents) یعنی سرف، بلیچ وغیرہ ساتھ رکھ لیں۔

☆ سفید اور رنگ دار کپڑوں کو علیحدہ کر لیں۔

☆ کپڑوں کی جیبیں وغیرہ چیک کرلیں۔

☆ کپڑوں کا معائنہ کریں تاکہ کہ اگر ترپائی یا سلائی کی ضرورت ہو تو وہ کرلیں۔

☆ ہاتھ سے اور مشین سے دھوئے جانے والے کپڑے الگ کرلیں۔

☆ سوتی، ریشمی کا مدار، اونی اور خود ساختہ کپڑے الگ کرلیں کیونکہ ہر ایک کی دھلائی حسبِ ضرورت کرنی چاہیے۔

☆ پانی کا درجہ حرارت متعین کریں مثلاً اونی اور زیر جامہ کی دھلائی کے لیے نیم گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ پانی میں سرف کا محلول تیار کرلیں اور پانچ سے سات منٹ تک کپڑوں کو اس میں بھگو دیں۔

☆ کپڑوں کو رگڑتے وقت ان کی ساخت کا خیال رکھیں جیسے ریشم اُون اور ریے آن کو رگڑنے سے نقصان پہنچتا ہے لہٰذا انہیں صاف پانی میں بدل بدل کر دھونا چاہیے نچوڑنا نہیں چاہیے۔

☆ کاٹن اور (Linen) وغیرہ کے بنے کپڑوں کو ایک جیسے عمل اور محلول درکار ہوتے ہیں۔ ان کو سخت دھلائی کے بعد نچوڑا جا سکتا ہے اور تار پر پھیلایا جا سکتا ہے۔

(ii) داغ دھبے دور کرنا

☆ چائے، سیاہی، شربت، (Lipstick)، گھاس یا کسی بھی چیز کے داغ پڑ جائیں تو اس حصے کو فوراً پانی سے دھولینا چاہیے/ رفع کر دینا چاہیے۔

☆ اکثر دھبے نلکے کے پانی اور صابن ہی کے ساتھ دھونے سے صاف ہو جاتے ہیں اور ان پر زیادہ محنت کی ضرورت نہیں ہوتی۔

☆ بعض اوقات دھبے اور داغ اتارنے کے لیے مخصوص دوائیں یا کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں لیکن اس کے انتخاب (Selection) کا انحصار کپڑے اور دھبے پر منحصر ہوتا ہے۔

(iii) کپڑے سکھانا (Post-Washing)

☆ کپڑے دھونے کے بعد ان کو مناسب طریقے سے سکھانا چاہیے۔

☆ اگر مشین میں (Dryer/Spinner) ہو تو اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس میں کپڑے کی بناوٹ اور ساخت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

☆ کپڑوں کو مناسب جگہ پر سوکھنے کے لیے ڈالنا چاہیے۔

☆ اس لیے کپڑوں کو ہینگر (Hanger) پر ڈالا جا سکتا ہے۔لیکن سویٹر اور ایسے کپڑے جن کی بناوٹ کے خراب ہونے کا اندیشہ ہوان کو (Hang) نہیں کر سکتے بلکہ کسی ہموار سطح پر ڈال کر/ پھیلا کر خشک کیا جا سکتا ہے۔

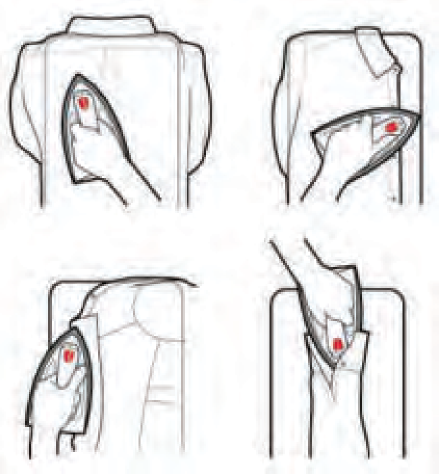
☆ رنگ دار کپڑوں کو سوکھاتے وقت تیز دھوپ میں نہیں ڈالنا چاہیے/ پھیلانا چاہیے اس سے کپڑوں کی رنگت خراب ہو جاتی ہے جس سے ان کی کشش میں کمی آجاتی ہے۔

(iv) استری کرنا اور سنبھالنا

کپڑے سوکھ جائیں تو ان کو تہہ کر کے ان کی مناسب جگہ پر یا الماری میں ترتیب سے رکھ دیں۔بعض کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن کے لیے استری کرنا لازمی ہے۔استری کے بھی دو طریقے ہیں:

(i) (Ironing)

(ii) (Pressing)



7.2.1 (Ironing)

جب کپڑے پر استری کا براہِ راست (Direct) استعمال ہو تو اس کو (Ironing) کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر ریشمی، (Linen) یا سوتی کپڑے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

7.2.2 (Pressing)

اس طریقہ کار میں استری اور کپڑے کے درمیان عموماً کپڑا رکھ کر استری کو پھیرا جاتا ہے عموماً اونی کپڑے اس طرح سے استری کیے جاتے ہیں۔اس طریقہ کار میں نمی والے کپڑے کی مدد سے اونی کپڑے کی ساخت کو حرارت پہنچائی جاتی ہے۔مثلاً مردانہ کوٹ پتلون سویٹر یا گرم شال وغیرہ۔

استری کے دوران احتیاطیں

☆ استری کا درجہ حرارت کپڑوں کی ساخت کے مطابق (Adjust) کریں مثلاً ریشمی کپڑے درمیانی/ ہلکی سائیڈ پر اور الٹی طرف سے کی جاتی ہے۔

☆ سوتی کپڑے عموماً نم کیے جاتے ہیں۔

- ☆ جن کپڑوں کو (Hang) کرنا ہو ان میں (Hanger) ڈال کر رکھیں۔
- ☆ کالر اور پائنچوں کا خاص خیال کریں۔
- ☆ تہہ لگا کر ترتیب سے الماری یا محفوظ جگہ پر سنبھال کر رکھیں، ضرورت پڑنے پر کپڑے کے استعمال میں سہولت ہوتی ہے اور وقت کی بچت بھی۔
- ☆ استری کو کپڑوں پر رکھ کر نہ چھوڑیں ورنہ کپڑا جل جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- ☆ استری کی میز پر کپڑا اچھا کر استری کریں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ کپڑا صاف ہو بے داغ اور کہیں سے پھٹا ہوا نہ ہو۔
- ☆ استری ہمیشہ تانے کے رخ کریں۔
- ☆ استری ہمیشہ دامن سے شروع کریں۔
- ☆ تمام سلائیوں کو پہلے الٹی جانب سے استری کریں۔
- ☆ تمام ترپائیوں اور سلائیوں کو دبا کر استری کریں۔
- ☆ دوسرے حصوں کو استری کرنے کے بعد بازو، کف اور آخر میں کالر استری کریں۔
- ☆ چنٹ دار کپڑے کے لیے وزنی استری استعمال کریں تاکہ چنٹیں نہ کھل جائیں سارے کپڑے پر یکساں دباؤ سے استری کریں۔

7.3 موسمی کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال (Seasonal Care and Storage of Clothing)

گھر میں مختلف طرح کے کپڑے ہوتے ہیں۔ ان کپڑوں کا استعمال بعض اوقات روزمرہ زندگی میں باقاعدگی سے ہوتا ہے اور کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کبھار استعمال میں آتے ہیں۔ ان کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا لازمی ہے تاکہ یہ بہت عرصے تک بروئے کار لائے جا سکیں۔

کپڑوں کو مناسب طریقے سے رکھنے کے لیے چند اشیا کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً دراز، الماری، مخصوص خانہ، تھیلے، صندوق، (Hanger)، (Racks)، برش وغیرہ۔

کپڑے خواہ کسی بھی طرح کے یا موسم کے استعمال کے ہوں ان کو استعمال شدہ حالت میں رکھنے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ ٹڈیاں وغیرہ کپڑوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ اس لیے ان کو ہمیشہ دھو کر رکھیں۔ ان میں (Phenyl) کی گولیوں کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ کپڑوں کی ترتیب ان درج ذیل طریقہ سے کی جا سکتی ہے۔

7.3.1 پہلا مرحلہ

کپڑوں کا جائزہ لینا اور درجات میں تقسیم کرنا جیسے کہ:

1- بہت زیادہ پہنے جانے والے کپڑے۔

2- وہ کپڑے جو کبھی کبھار پہنے جائیں۔

3- وہ لباس جو قابل مرمت ہیں۔

4- وہ کپڑے جو ایک سال سے اس سے زائد عرصے سے نہیں پہنے یا استعمال نہیں ہوئے۔

7.3.2 دوسرا مرحلہ

تمام بنائے گئے گروہوں کا احتیاط سے جائزہ لیں مثلاً یہ:

☆ کہ لباس موجودہ سائز کے مطابق ہے۔

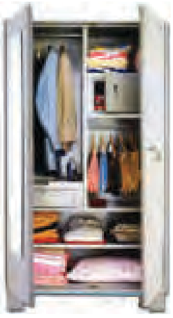
☆ کہ لباس آرام دہ (Comfortable) ہے۔

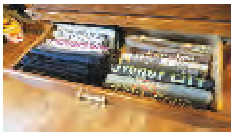
☆ کہ آپ کی ضروریات کے مطابق ہے۔

☆ کہ لباس کس لیے رکھا جائے اور اس کی خوبی کیا ہے!

ان چند باتوں کو مدِ نظر رکھ کر آپ اپنے کپڑوں کو بہتر طریقے سے (Manage) اور (Store) کر سکتے ہیں۔

الماری اور دراز کا استعمال





الماری کو روزمرہ باقاعدگی سے استعمال ہونے والے کپڑوں کی (Storage) کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً درازوں میں چھوٹے کپڑے، بنیان، رومال، جرابیں وغیرہ رکھی جاسکتیں ہیں۔

جوتوں کے لیے نیچے کے چھوٹے خانوں کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیز الماری میں لگی راڈ پر کپڑوں کو (Hang) لٹکا سکتے ہیں تا کہ ان میں سلوٹیں نہ پڑیں اور استری خراب نہ ہو۔

الماری میں کوئی سوراخ نہیں ہونا چاہیے تا کہ کپڑے کیڑے اور گرد وغبار سے بچے رہیں۔

صندوق کا استعمال

بے موسمی کپڑوں اور کم استعمال ہونے والے کپڑوں کو صندوق میں بند کر کے فینائل (Phenyl) کی گولیوں کو یا نیم کے پتوں کی تہہ لگا کر کپڑا اچھا کر موٹی تھیلیوں میں رکھ سکتے ہیں۔

(Racks) کا استعمال

عام طور پر سٹور روم میں خانے یا (Shelf) بنے ہوتے ہیں۔ ان میں بڑے کپڑے جیسے (Bed Sheets) تولیے، تکیے کے غلاف کو رکھا جا سکتا ہے۔

برش

عام طور پر کپڑوں کی دیکھ بھال بُرا اور مٹی صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

تھیلے

روزمرہ لانڈری کے کپڑوں کو بڑے تھیلے میں ڈال کر ایک جگہ رکھا جا سکتا ہے۔ کپڑوں کی تعداد اگر زیادہ ہو تو بھی بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔ صندوق میں کپڑوں کو الگ رکھنے کے لیے تھیلوں میں ڈال کر رکھا جا سکتا ہے۔

اہم نکات

- ☆ کپڑوں کا ذخیرہ کافی لمبے عرصے تک استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ کپڑے کثرت سے پہنے جاتے ہیں جبکہ کچھ خاص مواقع کے لیے سنبھال کر رکھے جاتے ہیں۔
- ☆ کپڑوں کی دیکھ بھال نہایت اہم ہے کیونکہ اس سے ایک فرد کی شخصیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔
- ☆ کپڑوں کی دیکھ بھال کے تین طریقے روزمرہ کی دیکھ بھال، ہفتہ وار دیکھ بھال اور موسمی حفاظت ہیں۔
- ☆ روزانہ/روزمرہ کپڑوں کی دیکھ بھال میں کپڑوں کو ہوا لگوانا، مقررہ مقام پر رکھنا اور مرمت کرنا وغیرہ شامل ہے۔
- ☆ کچھ کپڑے ہوتے ہیں جن کو روز نہیں دھویا جا سکتا جیسے (Table Cover, Bed Sheets) وغیرہ اس طرح کے کپڑوں کو ہفتہ میں ایک دن مختص کر کے دھویا جا سکتا ہے۔
- ☆ کپڑے سوکھ جائیں تو ان کو تہہ کر کے ان کی مناسب جگہ پر یا الماری میں ترتیب سے رکھ دیں۔ بعض کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن کے لیے استری کرنا لازمی ہے۔ استری کے بھی دو طریقے (ironing) اور (pressing) شامل ہیں۔
- ☆ گھر میں مختلف طرح کے کپڑے ہوتے ہیں۔ ان کپڑوں کا استعمال بعض اوقات روزمرہ زندگی میں باقاعدگی سے ہوتا

ہے اور کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کبھار استعمال میں آتے ہیں۔ ان کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا لازمی ہے تاکہ یہ بہت عرصے تک بروئے کار لائے جاسکیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) کپڑوں کی دیکھ بھال کیا ہے؟

(ا) اہم (ب) فضول (ج) کبھی کبھار (د) کبھی نہیں

(ii) کپڑوں کی دیکھ بھال کے کتنے طریقے ہیں؟

(ا) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

(iii) دھونے والے کپڑے کہاں رکھتے ہیں؟

(ا) ٹوکری (ب) الماری (ج) صندوق (د) ڈبہ

(iv) اگر کپڑوں کو بے ہنگم رکھا جائے تو کیا پیدا ہوتی ہیں؟

(ا) خرابیاں (ب) اچھائیاں (ج) برائیاں (د) سُنڈیاں

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) کپڑوں کی دیکھ بھال کے کتنے طریقے ہیں؟

(ii) روزانہ/روزمرہ کی حفاظت میں کن معمولی تدابیر کو اپنایا جائے؟

(iii) سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

(iv) (ironing) اور (pressing) کا طریقہ بیان کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔

(ii) کپڑوں کی دھلائی سے پہلے اور کپڑے سکھانے کے طریقے بتائیں۔

(iii) کپڑوں کا ذخیرہ کرنا اور سنبھالنے کے مرحلے بیان کریں۔

عملی کام

☆ کلاس میں اساتذہ کی زیرِ نگرانی مختلف قسم کے کپڑوں پر (ironing) اور (pressing) کا صحیح طریقہ استعمال کریں۔

8

آرٹ اور ڈیزائن

(Art and Design)

عنوانات (Contents)

8.1 ڈیزائن کے عناصر

8.2 ڈیزائن کے اصول

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ ڈیزائن کا تعارف کر سکیں۔
- ☆ ڈیزائن کے عناصر کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ ڈیزائن کے عناصر کے بارے میں بحث کر سکیں۔
- ☆ ڈیزائن کے عناصر کی گھریلو سطح پر اہمیت جان سکیں۔
- ☆ ڈیزائن کے اصول سیکھ سکیں۔
- ☆ ڈیزائن کے اصولوں کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔

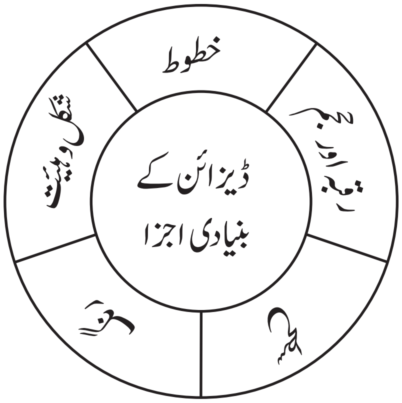
ڈیزائن کی تعریف

ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جس سے مراد ''بناوٹ'' ہے۔ ڈیزائن یا بناوٹ کسی بھی چیز کی ہوسکتی ہے۔ لہٰذا کسی بھی چیز کا خاکہ اس کا ڈیزائن کہلاتا ہے۔

8.1 ڈیزائن کے بنیادی اجزا کی تعریف

کسی بھی ڈیزائن کے وہ ضروری اجزا جن کے بغیر کوئی بھی چیز تشکیل نہ پا سکے۔ ڈیزائن کے عناصر کہلاتے ہیں۔

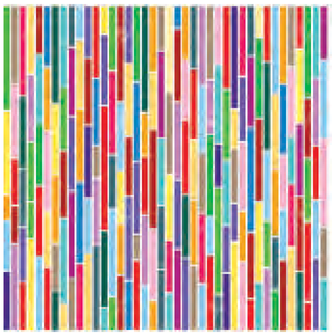
8.1.1 ڈیزائن کے عناصر (Elements of Design)



-1 خطوط

خطوط کسی ڈیزائن کا سب سے اہم اور بنیادی جزو ہے۔ مختلف خطوط مل کر کسی بھی ڈیزائن یا ساخت کو بناتے ہیں۔ لائن نہ صرف کسی ڈیزائن کا بنیادی ڈھانچہ تشکیل دیتی ہے بلکہ جذبات اور ماحول پر بھی اثر انداز ہوسکتی ہے۔ خطوط دو قسم کے ہوتے ہیں۔ سیدھے اور خم دار خطوط کی سمتیں مختلف ہوسکتی ہیں۔

☆ سیدھے خطوط (Straight Lines)



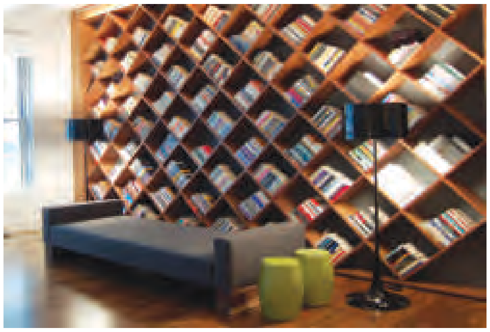
سیدھے خطوط مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ عمودی خط، افقی خط اور ترچھے خط سب مختلف تاثر دیتے ہیں۔ سیدھے خطوط ایسی جگہوں پر استعمال ہوتے ہیں جہاں بہت رکھ رکھاؤ، وقار، رعب کا تاثر بنا ہو۔

☆ عمودی خطوط (Vertical Lines)

عمودی خط اوپر سے نیچے کی طرف چلتا ہے اور لمبائی کا تاثر دیتا ہے۔ یہ خطوط کمروں لباس پردے فرنیچر میں استعمال ہوتے ہیں تاکہ چیزوں کی لمبائی کو بڑھانے کا تاثر دیا جائے یہ عموماً سنجیدگی، رکھ رکھاؤ کا تاثر دیتا ہے۔

افقی خطوط (Horizontal Lines)

یہ نظر کو دائیں سے بائیں حرکت دینے کا تاثر دیتے ہیں یہ چوڑائی کو زیادہ کر دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کمروں کو وسعت اور چوڑائی کا تاثر دیا جا سکتا ہے۔ لمبے قد کو درمیانہ دکھانے کے لیے ان کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔



ترچھے خطوط (Oblique)

یہ سیدھے تو ہوتے ہیں لیکن ترچھی صورت میں یہ دلچسپی کو قائم رکھتے ہیں۔ لیکن بے چینی کا تاثر بھی دیتے ہیں۔ یہ غیر رسمی جگہوں اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں اور نظر کو اُلجھائے رکھتے ہیں۔

گول یا خم دار خطوط (Curved Lines)

یہ خطوط گولائی نما ہوتے ہیں۔ ان سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے۔ عموماً محرابوں، فرنیچر اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں۔

اہمیت

خط ڈیزائن کا بنیادی جزو ہے۔ اس سے گھر کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خطوط سے مختلف تاثر پیدا کئے جاتے ہیں۔ اس میں نظر کا دھوکہ چیزوں کا چھوٹا بڑا ظاہر ہونا لمبائی یا چوڑائی کا تاثر اونچائی یا گہرائی کا تاثر شامل ہے۔ عمودی خطوط کمرے کی آرائش میں حرکت اور لمبائی کا تاثر دیتے ہیں مثلاً الماری دروازے کھڑکیوں وغیرہ۔ افقی خطوط کا عام استعمال کھانے کی میز پلنگ صوفے اور کتابوں کے ریک یا شیلف وغیرہ میں ہوتا ہے۔ اور یہ پھیلاؤ کا احساس دلاتے ہیں۔ ترچھے خطوط کو اکثر گھروں میں کھڑکیوں کے شیڈ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گھریلو آرائش میں ان خطوط کا باہم امتزاج مناسب رہتا ہے۔ گول خطوط عام

طور پر گھروں کی ڈیزائننگ کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ نظر کو الجھائے رکھتے ہیں۔

2- شکل و ہیئت (Shape and Form)

جب دو یا دو سے زائد خطوط آپس میں کسی بھی زاویے سے ملتے ہیں تو شکل وجود میں آتی ہے۔ خطوط اور اشکال کے ملاپ سے ڈیزائن بنتا ہے۔

- ☆ مربع اور مستطیل (Square and Rectangle)
- ☆ گول اور بیضوی (Round and Oval)
- ☆ تکون (Triangle)

اہمیت

چوکور چیزوں یا شکلوں کو اگر جمع کر دیا جائے تو اکتاہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اگر کسی آرائش میں مختلف سائز و اشکال کی چیزوں کو یکجا استعمال کیا جائے تو وہ باعث دلچسپی ہوگا۔ گول اشکال کو دیکھنے سے مکمل ہونے کی کیفیت پیدا ہوتی ہے لیکن ایک ہی کمرے میں اس کا بہت زیادہ استعمال طبیعت میں گھبراہٹ پیدا کرتا ہے۔

عام طور پر گھروں میں تکون چیزوں کا استعمال کم ہوتا ہے، سوائے پھولدان یا سجاوٹی اشیا کے۔ رقبہ یا جگہ (Space) کسی چیز کے حجم اور سائز کی وجہ سے ہر ڈیزائن میں کچھ جگہ ضرور گھیرتا ہے جس کے بعد وضع یا ڈیزائن وجود میں آتا ہے۔

گھروں کی ساخت، ڈرائنگ روم، بیڈروم، غسل خانہ، باورچی خانہ، ٹی وی لاؤنج، اندر کی جگہ یا رقبہ سب موجودہ زمانے کی عکاسی کرتا ہے۔ کمرے کی آرائش میں چیزوں کی ترتیب دیتے وقت اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان کے درمیان مناسب فاصلہ یا جگہ ہو یا دو چیزوں کے درمیان سے گزرنے میں دقت نہ پیش آئے گھروں میں فرنیچر کی ترتیب ایسی دی جائے کہ آسانی سے آمنے سامنے بیٹھ کر بات چیت ہو سکے۔

3- رنگ (Colours)

کائنات کی تمام چیزیں جو مختلف مادوں سے بنی ہیں کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہیں جیسے پھل پھول پہاڑ دریا مٹی وغیرہ رنگ خوبصورتی اور سکون میں اضافہ کرتے ہیں۔ رنگوں کی بدولت ایک خاص کشش بیدار کی جاسکتی ہے۔

رنگوں کی تین خصوصیات بہت اہم ہیں۔ جس طرح کسی چیز کی لمبائی چوڑائی اور موٹائی ہوتی ہے۔ رنگ کی تین خصوصیات ہیں۔ جن کو ماہیت کہتے ہیں۔

1- اصلی رنگ (Hue)

2- درجہ (Value) (رنگوں کی گرمی یا ٹھنڈک)

3- رنگوں کی شدت (Intensity) (رنگوں کا ہلکا یا گہرا پن)

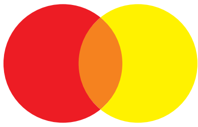
رنگوں کی تین اقسام ہیں:

(i) بنیادی رنگ (Primary Colours)

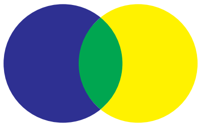
سرخ ، پیلا ، نیلا

(ii) ثانوی رنگ (Secondary Colours)

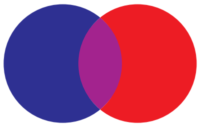
سرخ + پیلا = نارنجی



پیلا + نیلا = سبز

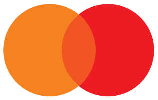


سرخ + نیلا = جامنی

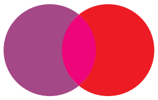


(iii) درمیانی رنگ (Intermediate)

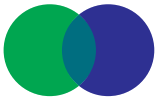
سرخ + نارنجی = سرخی مائل نارنجی



سرخ + جامنی = سرخی مائل جامنی



نیلا + سبز = سبزی مائل نیلا



اہمیت

رنگ روزمرہ زندگی میں ہماری مدد کرتے ہیں اوران سے مختلف تاثرات پیدا ہوتے ہیں۔ ہلکے اور اونچے درجے کے رنگ چیزوں کے حجم میں اضافہ کرتے ہیں۔اس خاصیت کو چھوٹے ٹکڑوں کو کھلا ہونے کا تاثر دینے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رنگوں میں پھیلنے سکڑنے اور آگے بڑھنے یا پیچھے ہٹنے کا تاثر پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔اس لیے چھوٹے کمروں یا تنگ مکانوں میں اگر ہلکے رنگ استعمال کیے جائیں تو یہ رقبے میں پھیلاؤ کا تاثر اسی قدر زیادہ کردیں گے۔رنگوں کی ایک خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ان میں سے چند رنگ نہایت روشن اور کچھ رنگ دھندلے اور سادہ ہونے کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ان کم روشن کمروں میں ہلکے رنگوں کا استعمال کرنے سے وہ زیادہ روشن محسوس ہوں گے جب کہ ایسے کمرے جہاں دھوپ اور تیز روشنی رہتی ہو وہاں فرنیچر اور دیگر چھوٹی بڑی اشیا میں گہرے رنگوں کے استعمال سے بہتر تاثر پیدا ہوگا۔

4- سطح (Texture)

کسی چیز کی سطح دیکھنے اور چھونے سے تعلق رکھتی ہے۔گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطح کی ہوتی ہے مثلاً کھردری، ملائم، ہموار، چکنی وغیرہ اوران پر روشنی اور چمک ایک خاص تاثر دیتی ہے۔مثال کے طور پر کھردری اور مخملی سطح روشنی کو جذب کرتی ہے۔ہموار اور چکنی سطح پر روشنی کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

اہمیت

کسی کمرے میں فرنیچر کی مناسب ترتیب اور رنگوں کے خوشنما استعمال کے باوجود بھی بے چینی کا احساس ہوتا ہے اس کی وجہ مختلف چیزوں کی سطح بہت زیادہ نمایاں ہونے کے سبب کمرے میں اختلاف کی کیفیت بڑھ جاتی ہے کیونکہ پردے پوشش فرنیچر دیواریں سجاوٹی اشیا غرض ہر چیز کسی نہ کسی طرح کی سطح رکھتی ہے۔لہٰذا ان کو استعمال کرتے وقت مناسب جوڑ کا خیال رکھا جانا چاہیے۔

کمروں میں مختلف سطح کی چیزوں کا استعمال کر کے ان کے سائز کو چھوٹا یا بڑا اظاہر کیا جا سکتا ہے۔مثلاً نفیس لکڑی کے فرنیچر کے لیے نفیس قسم کا کپڑا استعمال ہوتا ہے۔

اندرونی دیواروں پر ہموار سطح اور بیرونی دیواروں پر رف سطح کی ٹائل استعمال کی جاتی ہے غرض ہر چیز میں سطح موجود ہے جس سے خوبصوتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

8.2 ڈیزائن کے اصول (Principles of Designs)

ڈیزائن کے بنیادی اجزا سے ڈیزائن بنتا ہے۔ڈیزائن کو مزید خوبصورت بنانے اور سنوارنے کے لیے جس مہارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں ڈیزائن کے اصول کہا جاتا ہے۔اس سے ڈیزائن کا مجموعی تاثر خوش گوار اور ہم آہنگ معلوم ہوتا ہے۔

ڈیزائن کے پانچ اصول درج ذیل ہیں۔

1- ہم آہنگی (Harmony)
2- توازن (Balance)
3- تناسب (Proportion)
4- تسلسل (Rythm)
5- فوقیت (Emphasis)

1- ہم آہنگی (Harmony)

ہم آہنگی سب سے اہم اصول ہے یہ رابطے پر مشتمل ہے اس سے مراد مختلف خیالات اور مختلف اشیا کو ایک گروپ میں اس طرح ترتیب دینا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے مشابہہ متعلقہ اور ہم آہنگ دکھائی دیں۔

رنگ کے مختلف شیڈز کا مناسب طریقے سے استعال رنگوں کی ہم آہنگی کہلاتی ہے۔

اہمیت

ملتی جلتی اشکال میں ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔مثلاً اگر کمرے کے درمیان میں گول میز رکھا جائے اور اسی شکل کے لیمپ شیڈ بھی لگا دیے جائیں تو وہ سائز اور شکل کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کریں گے کسی بھی چیز میں ہم آہنگی اور تعلق پیدا کرنے کے لیے درمیانی قسم کی سطح کو استعمال کیا جانا چاہیے۔

گھر میں ایک کمرے میں اگر ہم ایک ہی رنگ کے مختلف شیڈز استعمال کریں تو یہ رنگوں کی ہم آہنگی کا استعمال ہوگا مثلاً اگر کمرے میں سبز رنگ کا قالین اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پردوں صوفہ سیٹ لیمپ شیڈ وغیرہ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔

-2 توازن (Balance)

توازن سے مراد دو مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت آرام وسکون اور اطمینان کا ہونا ہے۔

توازن کی دو اقسام ہیں۔

-1 رسمی توازن (Formal Balance)

-2 غیر رسمی توازن (Informal Balance)

اہمیت

ڈیزائن میں توازن قائم کرنے کے لیے چیزوں کی قوت کشش اور وزن کا اندازہ نگاہوں سے لگایا جاتا ہے۔غیر رسمی توازن پیدا کرنے کے لیے جو چیزیں سجائی جاتی ہیں چونکہ وہ رنگ، سائز، وضع اور سطح کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔اس لیے انہیں سجاتے وقت مرکزی نقطے کے دونوں طرف ان عناصر کو برابر کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو چیزیں دیکھنے میں وزنی بڑی اور شوخ ہوں انہیں مرکزی نقطے کے قریب اور ہلکے رنگوں والی، ہلکی اور چھوٹی چیزوں کو دور فاصلے پر رکھنا چاہیے توازن کسی بھی چیز کی شکل وصورت کو متوازن کرنے میں مدد دیتا ہے۔

-3 تناسب (Proportion)

جب بھی چیزوں کو اکٹھا ایک جگہ سجایا یا ترتیب دیا جاتا ہے تو ان چیزوں میں خود بخود اچھا یا برا تناسب اور تعلق نظر آجاتا ہے۔تناسب کے ذریعے کسی بھی چیز میں خوشگوار تعلق پیدا ہوتا ہے۔

اہمیت

سجاوٹ میں دلکشی پیدا کرنے کے لیے رقبے کی خوبصورت تقسیم کے بارے میں جان کر ہی سجاوٹ کو مناسب تاثر دینے کے لیے مختلف اشیا میں رنگوں اور خطوط کی مختلف خصوصیات کے ذریعے ان کی لمبائی چوڑائی اور حجم کے تاثرات میں تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے۔ کسی دیوار کو سجاوٹ کے لیے مختلف حصوں میں تقسیم کرنے کے لیے چیزوں کو مختلف گروپوں کی صورت میں ترتیب دیتے ہیں۔اس مقصد کے لیے اگر جگہ کو خوبصورت متناسب حصوں میں تقسیم کیا جائے تو 'وسطی مقام' کے ایک طرف قدرے فاصلے پر کوئی اہم چیز رکھنی چاہیے تو باقی سطح خود بخود خوبصورت تناسب سے حصوں میں بٹ جائے گی۔اس طرح سارا سامان خوبصورت حصوں میں تقسیم ہوا نظر آئے گا۔

☆ عمودی رخ میں لٹکائی گئی تصاویر اور اشیا اونچائی کا تاثر پیدا کرتی ہیں۔

- ☆ اونچی چھت کے کمرے میں چھت پر ہلکا رنگ کرنے سے چھت کی اونچائی کم لگنے لگتی ہے۔
- ☆ کھڑکیوں کے اوپر کے کنارے تک بارڈر کی شکل بنانے سے چھت کی بلندی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ ایک ہی کمرے میں ایک سے زائد قالین اور نمدے (Rugs) بچھانے سے کمرے میں رقبے اور پھیلاؤ میں کمی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

4- تسلسل (Rhythm)

تسلسل سے مراد ایسی نرم اور مسلسل حرکت ہے جس میں ایک ترتیب اور واسطہ تشکیل پائے۔ جس سے نگاہ آسانی سے ایک سرے سے دوسرے سرے تک یوں گھومتی ہوئی جائے کہ آراستہ کیا ہوا سارا رقبہ نظروں میں آ جائے۔

تسلسل ایک ایسا توازن ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ کسی بھی سجاوٹ میں مندرجہ ذیل طریقوں سے تسلسل پیدا کیا جا سکتا ہے۔

1- دہرانے سے تسلسل (Repetition)

2- حجم کو بتدریج بڑھانے سے تسلسل (Gradation)

3- خطوط کی مسلسل حرکت سے تسلسل (Continuation)

اہمیت

گھر کی سجاوٹ میں چیزوں کو مناسب فاصلوں پر رکھا جائے تو نگاہیں خود بخود پہلی چیز سے حرکت کرتی ہوئی آخری چیز تک پہنچ جائیں۔ اور کسی چیز کا دوسری چیز سے الگ ہونے کا احساس نہ ہو تو چیزوں کی ترتیب دہرانے سے تسلسل پیدا ہو جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ استعمال سجاوٹ نہیں الجھن اور بدصورتی پیدا کرتا ہے۔ مثلاً اگر تصویروں کو ایک تسلسل کے ساتھ دیوار پر لگایا جائے تو سجاوٹ کی بجائے بھدا پن پیدا ہوگا۔

گھر کی سجاوٹ کی اشیا مثلاً کشن کور، کڑھائی کے ڈیزائن، پردے، بیڈ کور پر اور چیزوں کی نمائش کرنے میں تسلسل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

گھر کی سجاوٹ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ سجاوٹ میں کسی حصے اور اور کس قدر تسلسل اور حرکت پیدا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ سجاوٹ میں دلکشی کا مقصد پورا ہو جائے۔ مثلاً اگر تسلسل سے بھرپور ڈیزائن والا قالین جو واضح ڈیزائن کا ہو بچھائیں تو اس سے نگاہیں الجھ جائیں گی اور کمرے میں موجود باقی اشیا نظر نہیں آئیں گی۔

اسی طرح دیوار پر قالین لٹکانے سے تو خاصا خوشگوار تاثر پیدا ہوگا اور قالین کے ڈیزائن سے کمرے میں تسلسل پیدا ہوگا۔فرنیچر میز کرسیاں یا پردوں وغیرہ کی ترتیب ہی تسلسل پیدا نہیں کرتی بلکہ ہر وہ چیز جو نگاہوں کو اپنی جانب متوجہ کرتی ہے سجاوٹ میں تسلسل پیدا کرتی ہے۔

5- نمایاں کرنا (Emphasis)

کسی بھی سجاوٹ میں متوازن، تناسب اور ہم آہنگ ہونے کے باوجود خوبصورتی اور دلکشی اس قدر نہیں ابھرے گی جب تک سجاوٹ میں کوئی خاص مرکزی جاذبِ نظر یا نمایاں حصہ نہ ہو تو نگاہیں اس طرف متوجہ نہیں ہوتیں۔

یہ ایک ایسا اصول ہے جس کے ذریعے سب سے پہلے سجاوٹ میں اہم ترین چیز پر نظر پڑتی ہے اور پھر قوت کشش کے اعتبار سے درجہ بدرجہ دوسری چیزوں کی طرف حرکت کرتی جاتی ہے۔

اس اصول کے اطلاق کی کامیابی کے لیے درج ذیل باتوں کو جاننا ضروری ہے:

1- کس چیز کو نمایاں کرنا مقصود ہے۔

2- کس چیز یا سجاوٹ کو کس حد تک نمایاں کیا جا سکتا ہے۔

3- سجاوٹ کے کن حصوں کو نمایاں کرنا چاہیے۔

ان اصولوں کو استعمال کرنے میں سادگی (Simplicity) اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اہمیت

سجاوٹ اور آرائش کی اہمیت اس قدر زیادہ ہے کہ اگر کسی چیز کا بنیادی ڈیزائن استعمال کے مقصد کو پورا کرتا ہو تو پھر بھی اس سے گزارا نہیں ہوتا جب تک اس میں کوئی چیز خوبصورتی پیدا کر کے نمایاں نہ ہو۔

فرنیچر اور گھریلو اشیا میں نت نئے ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔ کڑھائیاں کی جاتی ہیں دیواروں پر پینٹ کیا جاتا ہے۔ تاکہ بنیادی ڈیزائن میں خوبصورتی پیدا ہو سکے اور نمایاں ہونے کا تاثر بھی پیدا ہو جائے۔ اگر کوئی گلدان بذات خود نہایت خوبصورت ہو تو اس میں پھول سجانے کی ضرورت نہیں بلکہ اسی کو ایک آرائشی چیز کے طور پر سجاوٹ میں استعمال کرنا چاہیے۔ مزید پھولوں سے گلدان کی اپنی نمایاں ہونے کی خصوصیت متاثر ہوگی۔

چیزوں کو نمایاں کرنے میں خطوط اشکال رنگوں تناسب سب اصولوں کا استعمال مناسبت سے کرنا ضروری ہے تاکہ ڈیزائن کے ابھرنے کا تاثر پیدا ہو۔

اہم نکات

- ☆ ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جس سے مراد ''بناوٹ'' ہے۔
- ☆ کسی بھی ڈیزائن کے وہ ضروری اجزا جن کے بغیر کوئی بھی چیز تشکیل نہ پا سکے۔ ڈیزائن کے عناصر کہلاتے ہیں۔
- ☆ خطوط دو قسم کے ہوتے ہیں، عمودی خط اور سیدھے خط۔
- ☆ جب دو یا دو سے زائد خطوط آپس میں کسی بھی زاویے سے ملتے ہیں تو شکل وجود میں آتی ہے۔ خطوط اور اشکال کے ملاپ سے ڈیزائن بنتا ہے۔ خطوط کے ملاپ سے اشکال بنتی ہیں۔
- ☆ کائنات کی تمام چیزیں جو مختلف مادوں سے بنی ہیں کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہیں۔
- ☆ رنگوں کی تین اقسام ہیں۔ بنیادی رنگ، ثانوی رنگ اور درمیانی رنگ۔
- ☆ کسی چیز کی سطح دیکھنے اور چھونے سے تعلق رکھتی ہے۔ گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطح کی ہوتی ہے۔
- ☆ ڈیزائن کے بنیادی اجزا سے ڈیزائن بنتا ہے۔ ڈیزائن کو مزید خوبصورت بنانے اور سنوارنے کے لیے جس مہارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اُسے ڈیزائن کے اُصول کہا جاتا ہے۔
- ☆ ڈیزائن کے پانچ اصول ہم آہنگی، توازن، تناسب، تسلسل اور فوقیت ہیں۔
- ☆ توازن سے مراد دو مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت آرام وسکون اور اطمینان کا ہونا ہے۔ توازن کی دو اقسام رسمی توازن اور غیر رسمی توازن ہیں۔
- ☆ تسلسل سے مراد ایسی نرم اور مسلسل حرکت ہے جس میں ایک ترتیب اور واسطہ ایک تشکیل پائی جاتی ہو۔
- ☆ جب بھی چیزوں کو اکٹھا ایک جگہ سجایا یا ترتیب دیا جاتا ہے تو ان چیزوں میں خود بخود اچھا یا برا تناسب اور تعلق نظر آ جاتا ہے۔ تناسب کے ذریعے کسی بھی چیز میں خوشگوار تعلق پیدا ہوتا ہے۔
- ☆ یہ ایک ایسا اصول ہے جس کے ذریعے سب سے پہلے سجاوٹ میں اہم ترین چیز پر نظر پڑتی ہے اور پھر قوت کشش کے اعتبار سے درجہ بدرجہ دوسری چیزوں کی طرف حرکت کرتی جاتی ہے۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) ڈیزائن کے کتنے عناصر ہیں؟

(الف) 3 (ب) 4 (ج) 5 (د) 6

(ii) ڈیزائن کے کتنے اصول ہیں؟

(الف) 8 (ب) 5 (ج) 6 (د) 7

(iii) عمودی خط کس طرف چلتا ہے؟

(الف) پیچھے سے آگے (ب) اندر سے باہر (ج) اوپر سے نیچے (د) آگے سے پیچھے

(iv) گول اشکال کو دیکھنے سے کیسی کیفیت ہوتی ہے؟

(الف) ادھوری (ب) پھیکی (ج) مکمل (د) گھبرائی

(v) رنگوں کی کتنی اقسام ہیں؟

(الف) تین (ب) چھ (ج) چار (د) سات

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) ڈیزائن کے کتنے عناصر ہیں؟ نام لکھیں۔

(ii) ڈیزائن کے کتنے اصول ہیں؟ نام لکھیں۔

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) ڈیزائن کے عناصر کو تفصیل سے بیان کریں۔

(ii) ڈیزائن کے اصول اور اُن کی گھریلو سطح پر اہمیت بیان کریں۔

عملی کام

☆ گھر میں موجود پرانی اشیا مثلاً (بٹن، ٹوٹی ہوئی چوڑیاں، موتی، لیس وغیرہ) کی مدد سے کولاج (Collage) بنائیں جس میں ڈیزائن کے اصولوں کا خاص خیال رکھا گیا ہو۔

☆ گھر میں موجود خالی ڈبے، جار، بوتل کی مدد سے ڈسٹ بِن/پنسل رکھنے والا کپ بنائیں۔

9

اقدار اور مقاصد

(Values and Goals)

عنوانات (Contents)

9.1 مقاصد اور اقدار کی تعریف
9.2 اقدار کی اقسام و اہمیت
9.3 مقاصد کی اقسام و اہمیت
9.4 اقدار، مقاصد اور وسائل کا باہمی تعلق

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ اقدار کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ مقاصد کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ اقدار کی مختلف اقسام بیان کر سکیں۔
- ☆ اقدار کی انسانی زندگی میں اہمیت جان سکیں۔
- ☆ مقاصد کی فہرست قلم بند کر سکیں۔
- ☆ مختلف مقاصد کی اہمیت کو جان سکیں۔
- ☆ مقاصد اور اقدار کا باہمی تعلق بیان کر سکیں۔
- ☆ حقیقی اور غیر حقیقی مقاصد اور اقدار میں فرق جان سکیں۔

9.1 اقدار کی تعریف (Values)

اقدار سے مراد ہمارے وہ خوشگوار احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں اور جن کو ہم دوسری بات پر ترجیح دیتے ہیں۔ یہ ہماری زندگی کو معنی خیز بنا دیتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی شخص کو سچا، ایماندار، نیک، عقلمند، ہونہار یا خوبصورت کہہ کر اس کی تعریف کریں تو اسے خوشی کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خصوصیات ایسے محرکات ہیں جن کو اس شخص کی اقدار کہا جاتا ہے۔

مقاصد کی تعریف (Goals)

ایسی تمام انفرادی یا اجتماعی خواہشات جو مقصدی ہوں ان کے پیچھے کوئی غرض اور کوئی مقصد یا منزل مقرر کر کے ان کے حصول کے لیے جدوجہد کی جائے تو وہ مقاصد کہلاتی ہے۔ اس کے حصول کے لیے کم مدت اور زیادہ مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً کم مدت میں کھانا پکانا کپڑے پہننا۔ زیادہ مدت میں ڈگری حاصل کرنا، مکان بنانا۔

9.2 اقدار کی اقسام اور اہمیت (Types of Values and Their Importance)

اقدار کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں:

1- بنیادی یا جبلتی اقدار (Instinctive Values)

2- تعمیری یا مقصدی اقدار (Instrumental Values)

3- امتزاجی اقدار (Combined Values)

1- بنیادی یا جبلتی اقدار (Instinctive Values)

یہ پیدائشی طور پر ایک جبلت کی صورت میں انسان کے اندر موجود ہوتی ہیں اور ایک دوسرے پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔ مثلاً خوبصورتی، تجسس، برتری، سچائی، صحت اور کامیابی۔

2- تعمیری یا مقصدی اقدار (Instrumental Values)

یہ اقدار مقاصد کا تعین کرتی ہیں اور بالآخر خود مقاصد میں تبدیل ہو جاتی ہیں ان میں کسی ایک کے حصول کے لیے کئی دوسری اقدار بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ معاشی فلاح اور معیار زندگی بہتر بنانے کی ضامن بھی ہوتی ہیں۔ مثلاً قابلیت، مہارت، صلاحیت وغیرہ۔

3- امتزاجی اقدار (Combined Values)

ان میں جبلتی اور تعمیری دونوں اقدار کی مشترکہ خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اپنے لیے اور دوسری اقدار کے لیے برابر کی اہمیت رکھتی ہیں مثلاً محبت، صحت، آرام و سکون، تفریح وغیرہ۔

اقدار کی اہمیت (Importance of Values)

اقدار کنبے اور معاشرے میں رسم ورواج رہن سہن ماحول اور قوانین وضوابط کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ انسان کی شخصیت کی تشکیل کرتی ہیں اور کسی معاشرے کی تہذیب وثقافت کی علامت ہوتی ہیں۔ جب دو افراد گھریلو زندگی کا آغاز کرتے ہیں اور وہ ان کا والدین کی حیثیت سے تعین کرتے ہیں تو اس وقت ان کی اہمیت بے حد بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ وہ انسانی رشتوں کا تعین کرتے ہیں۔ گھر کے ایک فرد میں اقدار موجود ہوتی ہیں جو گھر کے تمام افراد پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اقدار کی اقسام مل کر گھر کی فلاح و بہبود اور بہتر انتظام جیسی اقدار کو سود مند بہتر انتخاب اور بہتر فیصلے کرنے میں رہنمائی کی اہمیت رکھتی ہیں اور اقدار زندگی کے لیے اصول اور لائحہ عمل مرتب کرتی ہیں اور کسی بھی شخص، کنبے یا معاشرے کی شناخت ہوتی ہیں۔

9.3 مقاصد کی اقسام (Types of Goals)

مقاصد تین قسم کے ہوتے ہیں:

1- فوری مقاصد (Immediate Goals)

2- معینہ مدت کے مقاصد (Short Term Goals)

3- غیر معینہ مدت کے مقاصد (Long Term Goals)

1- فوری مقاصد (Immediate Goals)

فوری مقاصد روزمرہ کی ایسی چھوٹی چھوٹی مقصدی خواہشات ہوتی ہیں جن کو فوری طور پر کم سے کم مدت میں حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً کھانا کھانے کی خواہش، رقم کی موجودگی میں کپڑے خریدنے کی خواہش۔ یہ ایسی خواہشات ہوتی ہیں جن کو رقم پاس ہونے پر فوری طور سے پورا کیا جا سکتا ہے۔

2- معینہ مدت کے مقاصد (Short Term Goals)

ایسے مقاصد جن کے حصول کے لیے مدت مقرر ہو اور اس کا علم ہو انہیں معینہ مدت کے مقاصد کہا جاتا ہے۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے تقریباً 10 سے 12 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً میٹرک کا امتحان، آرٹسٹ بننا یا انجینئرَنگ کرنا۔

3- غیر معینہ مدت کے مقاصد (Long Term Goals)

یہ وہ مقصد آرزوئیں اور تمنائیں ہوتی ہیں جن کے پورے ہونے کے لیے وقت کا کوئی تعین نہیں ہوتا بلکہ مدت غیر یقینی ہوتی ہے ان کے لیے لمبی مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً بچوں کی شادیاں کرنا مکان بنانا وغیرہ۔

9.3.2 مقاصد کی اہمیت (Significance of Goals)

1- مقاصد، اقدار، خواہشات اور ضروریات سے جنم لیتے ہیں۔

2- مقاصد کی تقرری کے لیے پرکھنے اور موازنہ کرنے کا عمل درکار رہتا ہے۔ جس کے ذریعے اچھے برے اور اہم اور غیر اہم مقاصد کی کانٹ چھانٹ اور انتخاب وتردید کر کے خواہشات اور ضروریات کا تعین بطور مقاصد کیا جاتا ہے۔

3- مقاصد انفرادی یا ذاتی بھی ہوتے ہیں اور اجتماعی یا گروہی بھی۔

4- مقاصد کا سلسلہ ایک مسلسل زنجیر کی مانند ہوتا ہیں یعنی کسی ایک مقصد کے پورے ہوتے ہی کئی دوسری بے قرار خواہشات اس کی جگہ لے لیتی ہیں۔

5- مقاصد انتقال پذیر ہوتے ہیں یعنی بعض مقاصد کے حصول کے لیے جو لائحہ عمل تیار کیا جاتا ہے اس کے دوران ناگزیر حالات مثلاً طویل یا شدید بیماری، وقت کی کمی روپے پیسے کی شدید قلت یا ماحولی رکاوٹوں کے باعث مقاصد کسی بھی وقت اور کسی بھی مرحلے پر تبدیل ملتوی یا مکمل طور پر ختم بھی ہو سکتے ہیں۔

ہر کنبے کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں ان کا حصول یکساں طور پر ہوسکتا ہے۔ کچھ ایسے مقاصد ہیں جو کم و بیش ہر کنبے میں موجود ہوتے ہیں مثلاً:

☆ کنبے کے ہر فرد کی اچھی صحت اور تندرستی۔

☆ کنبے کے ہر فرد کی ذہنی، جسمانی معاشرتی اور روحانی طور پر اچھی نشوونما۔

☆ ذاتی اور خاندانی تعلقات کا تسلی بخش طور پر خوشگوار رہنا۔

☆ تعلیم تفریح اور اچھے معیار زندگی کے علاوہ فلاح و بہبود کے لیے ذرائع وسائل کی مطلوبہ مقدار میں ہونا۔

☆ آرام دہ اور سکون بخش گھریلو ماحول۔

* مقاصد انسان کو خوشگوار زندگی کی نعمت عطا کرتے ہیں۔
* مقاصد انسان کو کوشش اور جدوجہد پر اکسائے رکھتے ہیں۔
* یہ عمل کو تحریک دیتے ہیں اور انسان کو متحرک رکھتے ہیں۔
* یہ گھریلو ذرائع اور وسائل کے بہاؤ کو ایک خاص سمت عطا کرتے ہیں۔
* کنبے کو ایک خاص سانچے میں ڈھال کر اسے خصوصی وضع دیتے ہیں۔

? کیا آپ کو معلوم ہے؟

مقاصد تجسس اور تحقیق کی لگن پیدا کرتے ہیں۔

9.4.1 اقدار مقاصد اور وسائل کا باہمی تعلق

(Interrelation of Values, Goals and Resources)

استعمال کی تمام اشیاء جو ہماری ضروریات اور خواہشات کو پورا کرتی ہوں۔ ذرائع یا وسائل کہلاتی ہیں۔ اس میں زندگی کے تمام پہلو شامل ہیں۔ گھر میں ہر فرد کی ذمہ داریاں اور فرائض ہوتے ہیں۔ جن کو سرانجام دینے کے لیے مختلف قسم کے کام کیے جاتے ہیں۔ جن میں ہمارا وقت اور محنت شامل ہے۔

کچھ ذرائع انسانی اور کچھ غیر انسانی ہوتے ہیں۔ مثلاً:

انسانی ذرائع	غیر انسانی ذرائع
(وقت، قوت، مہارت، قابلیت)	(روپیہ پیشہ، رفاوعامہ کی سہولیات وغیرہ)

یہ دونوں ذرائع محدود ہوتے ہیں۔ ان کا محدود ہونا ہی ان کی اہمیت کو بڑھاتا ہے۔ لہٰذا اقدار و مقاصد کے تعین اور حصول کے لیے صرف عمل، فیصلہ سازی طریقوں اور خاندانی وسائل کی سوجھ بوجھ کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ اس کے لیے ثابت قدمی مستقل مزاجی اور توانائی کی کثرت بھی ضروری ہے۔

انسانی ذرائع	غیر انسانی ذرائع
وقت: یہ گھنٹوں، دنوں، ہفتوں اور سالوں یا زندگی کے عرصے کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔	مادی اشیا: خوراک، لباس، گھر کے استعمال کی اشیا وغیرہ۔
قوت: یہ انسان کی طاقت اور زور کی صورت میں موجود ہوتی ہے جسے کام کاج اور کھیل کود کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔	روپیہ پیسہ: آمدنی، کرنسی، تنخواہ، پرائز بانڈ، بچت سکیم وغیرہ وغیرہ
دلچسپی: زندگی میں کسی کام میں دلچسپی ہوسکتی ہے۔ مثلاً کھانا پکانا مطالعہ کرنا وغیرہ۔	رفاعی سہولتیں: لائبریری، ہسپتال، سکول کالج، بس، پولیس، سکیورٹی فورس، ہوسٹل، ٹریفک وارڈن، فائر بریگیڈ، بم سکواڈ، Rescue 1122 وغیرہ۔
قابلیت اور اہلیت: یہ ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کی قوت اور مہارت ہوتی ہے۔	
علم: کسی بھی شعبے کے بارے میں معلومات کا ہونا مثلاً کھانے یا لباس کا انتخاب وغیرہ۔	
رویہ: مختلف خیالات پر ردِعمل کا اظہار وغیرہ۔	
خدمت: یہ بھی کام کاج کرنے کا جذبہ اور خدمت ہوتی ہے۔	

اہم نکات

☆ اقدار سے مراد ہمارے وہ خوشگوار احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں اور جن کو ہم دوسری بات پر ترجیح دیتے ہیں۔

☆ ایسی تمام انفرادی یا اجتماعی خواہشات جو مقصدی ہوں ان کے پیچھے کوئی غرض اور کوئی مقصد یا منزل مقرر کر کے ان کے حصول کے لیے جدوجہد کی جائے تو وہ مقاصد کہلاتی ہے۔

☆ اقدار کی تین اقسام بنیادی یا جبلتی اقدار، تعمیری یا مقصدی اقدار اور امتزاجی اقدار ہیں۔

☆ اقدار زندگی کے لیے اصول اور لائحہ عمل مرتب کرتی ہیں اور کسی بھی شخص، کنبے یا معاشرے کی شناخت ہوتی ہیں۔

☆ مقاصد تین اقسام فوری مقاصد، معینہ مدت کے مقاصد اور غیر معینہ مدت کے مقاصد ہیں۔

☆ مقاصد کا سلسلہ ایک مسلسل زنجیر کی مانند ہوتے ہیں یعنی کسی ایک مقصد کے پورے ہوتے ہی کئی دوسری بے قرار خواہشات اس کی جگہ لے لیتی ہیں۔

☆ ہر کنبے کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں ان کا حصول یکساں طور پر ہوسکتا ہے۔ کچھ ایسے مقاصد ہیں جو کم و بیش ہر کنبے میں موجود ہوتے ہیں۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) اقدار سے مراد ہمارے کون سے احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں؟

(ا) خوشگوار (ب) ناخوشگوار (ج) بُرے (د) مشکل

(ii) اقدار کی کتنی اقسام ہیں؟

(ا) 3 (ب) 4 (ج) 6 (د) 8

(iii) تعمیری اقدار کس چیز کا تعین کرتی ہیں؟

(ا) فلاح کا (ب) مقاصد کا (ج) مدت کا (د) تعریف کا

(iv) معینہ مدت کے مقاصد تقریباً کتنے سال میں پورے ہوتے ہیں؟

(ا) چار (ب) آٹھ (ج) بیس (د) بارہ

(v) مقاصد انسان کو کس چیز پر اکساتے ہیں؟

(ا) مایوسی پر (ب) خوشی پر (ج) محنت پر (د) تعریف پر

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) اقدار سے کیا مراد ہے؟

(ii) مقاصد سے کیا مراد ہے؟

(iii) اقدار کی کتنی اقسام ہیں؟

(iv) مقاصد کی کتنی اقسام ہیں؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) اقدار کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔

(ii) مقاصد کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔

(iii) مقاصد کی خصوصیات تفصیل سے بیان کریں۔

عملی کام

☆ اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ بنائیں جس میں معینہ مدت اور غیر معینہ مدت کے مقاصد کی فہرست شامل ہو۔

☆ اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ بنائیں جو فرد اور خاندانی اقدار کی نمائندگی کرتا ہو۔

10

فیصلہ سازی

(Decision Making)

عنوانات (Contents)

10.1 فیصلہ سازی کی تعریف اور افادیت

10.2 فیصلہ سازی کے مراحل

10.3 فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عناصر

طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ فیصلہ سازی کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی کے عمل کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی کے مراحل کے بارے میں بیان کر سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی کے مرحلے میں ہر ایک مرحلے کی اہمیت جان سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عناصر پر بحث کر سکیں۔

10.1 فیصلہ سازی (Decision Making) کی تعریف اور افادیت

فیصلوں کا عمل ایک ایسا ذہنی عمل ہے جو سوچ سمجھ، عقل، پیش بینی اور بصیرت کے علاوہ تجربات پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس کے تحت عمل کے متعدد راستوں میں یا تو کوئی منتخب کر لیا جاتا ہے یا پھر تمام کو رد کر دیا جاتا ہے۔ یہ عمل انتخاب و تردید فیصلہ سازی (Decision Making) کہلاتا ہے۔

کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کا بہترین اور مفید حل نکالنا فیصلہ سازی ہے ہماری زندگی کے کچھ اہم فیصلے ہوتے ہیں مثلاً نوکری، شادی، تعلیم حاصل کرنا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل اور دماغ دونوں نعمتیں عطا کی ہیں اگر یہ دونوں چیزیں ایک ہی بات کو صحیح سمجھیں تو فیصلہ آسان ہو جاتا ہے لیکن دل اور دماغ ہمیشہ ایک دوسرے کے خلاف ہی فیصلہ کرتے ہیں اس لیے ہمیشہ فیصلہ کرتے وقت دماغ سے سوچنا چاہیے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے انسان ہزار بار سوچتا ہے اور پھر کوئی فیصلہ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

انسان بچپن سے لے کر بڑے ہونے تک چھوٹے بڑے فیصلے کرتا رہتا ہے۔ بچپن سے لے کر جوانی کے عمل تک اس کے فیصلے چھوٹے سے بڑے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچوں کے تمام فیصلے ان کے ماں باپ کرتے ہیں اور ماں باپ اپنے بچوں کے بارے میں صحیح فیصلہ کرتے ہیں تا کہ اُن کے مستقبل کے لیے بہتر ثابت ہوں۔ فیصلہ کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے لیکن انسان کو چاہیے کہ وہ جو بھی فیصلہ کرے وہ تمام کے صلاح مشورے سے کرے۔ ''تمام باتوں کو جانچ کر کسی ایک فیصلے کو منتخب کرنا فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔''

10.1.1 فیصلہ سازی کی اہمیت

زندگی میں جب کہیں مسئلہ پیدا ہوتا ہے وہیں حل کی تلاش ہوتی ہے اور جہاں کہیں مسئلے کا حل درکار ہوگا وہیں انتظام کی ضرورت پیش آئے گی۔ اچھے فیصلے انتظام کی ضمانت ہوتے ہیں جبکہ غلط فیصلے بدنظمی، پریشانی اور بدانتظامی کا سبب بنتے ہیں اس لیے فیصلہ کرنے سے بیشتر گہری سوچ مطالعہ مشاہدات تجربات اور صلاح مشورے ضروری ہوتے ہیں۔

خاندانی سطح پر کیے جانے والے فیصلے گھریلو زندگی اور گھر کے افراد کی ذہنی جسمانی جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کیونکہ گھر کی آمدن، وقت اور خرچ کے علاوہ دوسرے وسائل کے اطراف کے بارے میں کئے جانے والے فیصلے ہی گھریلو اخراجات، صحت اور مستقبل کے ذمہ دار ہوتے ہیں کسی بھی خاندان کی خوشحالی کا انحصار بھی وقت پر کیے جانے والے صحیح فیصلوں پر ہوتا ہے۔

10.2 فیصلہ سازی کرنے کے مراحل (Steps in Decision Making)

ہم اپنی زندگی میں بہت سے فیصلے کرتے ہیں۔مثال کے طور پر تعلیم، ملازمت وغیرہ۔ہمیں چاہیے کہ ہم جو بھی فیصلہ کریں ہمارا دل اور دماغ اس فیصلے پر اتفاق کرتے ہوں ہمیشہ جو بھی فیصلہ کریں سوچ بچار سے کریں کیونکہ سوچ کر کیے گئے فیصلے کبھی غلط نہیں ہوتے۔ فیصلہ سازی کے عمل کو مختلف حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(i) مسئلے کا تجزیہ

فیصلہ کرتے وقت یہ ضروری ہے کہ مسئلہ بالکل واضح ہو۔اس کی وجوہات اور محرکات کے بارے میں علم ہو۔کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کے تمام عوامل کو اچھی طرح سے جانچ لینا چاہیے چاہے وہ مسئلہ گھر کا ہو، دفتر کا ہو یا کسی بھی نوعیت کا ہو اس مسئلے کی نوعیت کو جاننا چاہیے کہ مسئلہ کیا ہے۔

گھریلو ضروریات پوری کرنے اور اعلیٰ معیار زندگی کو حاصل کرنے کے لیے روپے پیسے کی کمی کا مسئلہ ہو تو اس کے مختلف حل نکل سکتے ہیں مثلاً دفتر میں اوورٹائم (Over Time) لگانا، ڈاکٹر کی پرائیویٹ پریکٹس (Private Practice) کرنا، اپنی مہارت اور ہنر سے چیزیں بنا کر فروخت کرنا اور بروقت صحیح فیصلوں سے انسان آگے زندگی میں نقصان سے بچ جاتا ہے۔

(ii) مسئلے کا حل تلاش کرنا

کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے سب سے پہلے اس کے تمام عوامل کو سامنے رکھنا چاہیے مثلاً اگر کسی نے سکول یا کالج میں داخلہ لینا ہو تو پہلے تمام سکول اور کالج کا معیار تعلیم دیکھ کر کوئی سا ایک ادارہ منتخب کریں۔ اسی طرح اگر ملازمت کا مسئلہ ہو تو ملازمت کے تمام پہلوؤں ک مد نظر رکھ کر ملازمت کا انتخاب کریں۔

(iii) مسئلے کے ہر حل کا بغور مطالعہ کرنا اور جائزہ لینا

جائزہ لینے کے لیے ہر حل کا الگ الگ سوچ سے مطالعہ کرنا ضروری ہے تا کہ سوچ کی روشنی میں اس کے نتیجے کو تصور کیا جا سکے۔ سوچنے کے بعد ایک حل کو منتخب کر لیا جائے۔ مثلاً مسئلے کے تمام حل کو سامنے رکھ کر ایک حل کا تفصیلی جائزہ لیا جائے اور اس کے نتیجے پر غور کیا جائے مثلاً سکول/کالج کی تفصیلات جاننے کے بعد معلومات اکٹھی کرنا بھی ضروری ہیں جس میں اساتذہ کے بارے میں جاننا عمارت اور ضروریاتِ زندگی کے بارے میں معلومات ہونا شامل ہیں۔

(iv) بہترین حل کا انتخاب

مسئلے کے تمام عوامل کو جانچنے کے بعد انسان کو جو فیصلہ صحیح لگے اسے وہی فیصلہ کرنا چاہیے اور اُس پر قائم رہنا چاہیے۔ انسان جو بھی فیصلہ کرے اور وہ سب سے بہترین فیصلہ ہونا چاہیے جو سب کے لیے تکلیف کا باعث نہ بنے بلکہ تمام لوگ اس فیصلے پر رضامند ہوں، اس کو فیصلہ سازی کہتے ہیں۔

(v) فیصلے کا اطلاق

فیصلہ کرنے کے بعد انسان کو اپنے فیصلے پر قائم رہنا چاہیے کہ اس نے جو بھی فیصلہ کیا پورے اعتماد کے ساتھ کیا۔ اور کیے گئے فیصلے پر عمل کرنا اُسے آسان لگتا ہے مثلاً اگر کسی خاندان نے سیر کے لیے جانا ہو اور سیر پر جانے کی جگہ کا فیصلہ نہ ہو رہا ہو تو فیصلہ اس بنیاد پر ہو کہ کون سی جگہ پر سہولیات اچھی ہیں مثلاً کھانا، رہن سہن، سیکورٹی وغیرہ۔ ان سب باتوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے ایک جگہ کو چُن کر فیصلہ کر کے اس پر عمل درآمد کر لینا چاہیے۔

(vi) فیصلے کا وقتاً فوقتاً جائزہ لینا

ہماری زندگی کے کچھ فیصلے ایسے ہوتے ہیں جو ہماری زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً شادی بیاہ، تعلیم اور ملازمت وغیرہ۔ اس لیے ایسے فیصلے کرتے وقت ہمیشہ صلاح مشورے سے کام لینا چاہیے تا کہ آنے والی زندگی میں اپنے فیصلے سے پچھتانا نہ پڑے۔ کچھ فیصلوں پر ہماری ساری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے۔

10.3 فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

(Factors Influencing Decision Making Process)

فیصلے افراد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی خاندان کی خوش حالی اور

خوشگوار ماحول پر اس خاندان کے مالی ذرائع وسائل اثر انداز ہوتے ہیں۔ فیصلے اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں اور مقاصد کے حصول کے تعین کے ضامن ہوتے ہیں۔ زندگی کے فیصلے پر مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

(i) سماجی حیثیت (ii) طرزِ زندگی

(iii) خاندانی اقدار (iv) گذشتہ تجربات

(i) سماجی حیثیت

انسان ایک سماجی جانور ہے ایک انسان کو کونسا پیشہ اختیار کرنا چاہیے کس سے شادی کرنی چاہیے گھر کیسا بنانا چاہیے یہ وہ فیصلے ہیں جو انسان کی معاشرے میں سماجی حیثیت کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس حیثیت کو کس طرح برقرار رکھا جائے لہٰذا فیصلہ سازی میں شخصیت کی سماجی حیثیت کا عنصر بہت اہم ہے۔

(ii) طرززندگی

ہر انسان دوسرے سے مختلف ہوتا ہے کچھ لوگ اپنی زندگی اصولوں کے مطابق گزارتے ہیں اور کچھ لوگ بے ڈھنگ۔ کچھ لوگ اپنے ماضی کے تجربات کو یاد رکھتے ہیں اور کچھ لوگ مختلف قسم کے نظریات رکھتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں فرد کا طرز بود و باش نہایت اہمیت کا حامل ہے مثلاً خانہ بدوش کا فیصلہ سازی کا عمل کسی پوش علاقے میں رہائش پذیر فرد کے فیصلہ سازی کے عمل سے بالکل مختلف ہوگا۔

(iii) خاندانی اقدار

انسان کے فیصلوں پر اس کے مذہبی اور خاندانی اقدار بھی اثر انداز ہوتے ہیں کچھ خاندانوں میں فیصلے بزرگ کرتے ہیں اور بچوں کا حق نہیں ہوتا۔ ہر خاندان کا ایک تاریخی پس منظر ہوتا ہے لہٰذا خاندان کے بزرگ افراد مثلاً دادی دادا، نانا نانی فیصلہ سازی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(iv) گذشتہ تجربات

کچھ واقعات انسان کی زندگی میں ایسے ہوتے ہیں کہ اگر مستقبل میں انھیں دہرانا ہو تو وہ اپنے پچھلے تجربات کا سہارا لیتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں خاندانوں کی خوش حالی کا راز اس امر میں پوشیدہ ہے کہ وہ اپنے ماضی کے تجربات سے کتنا سبق لیتے ہیں اور کس طرح اُن کا مشاہدہ کرتے ہوئے بہترین فیصلہ کرتے ہیں اور غلطی کم ہونے کی گنجائش ہوتی ہے اور وہ فیصلے فائدہ مند بھی ثابت ہوتے ہیں۔

اہم نکات

☆ کسی بھی مسئلے کے تمام عوامل کو مدنظر رکھ کر ایک بہترین فیصلہ کرنا فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔

☆ کسی بھی درپیش مسئلے کا صحیح تجزیہ فیصلہ سازی کا پہلا مرحلہ ہے۔

☆ مسئلے کا حل تلاش کرنا فیصلہ سازی کا دوسرا مرحلہ ہے۔

☆ تیسرے مرحلے میں مسئلے کے تمام عوامل کو سامنے رکھا جاتا ہے۔

☆ چوتھے مرحلے میں تمام ممکنہ حل میں سے ایک بہترین حل نکالا جاتا ہے۔

☆ فیصلہ کرنے کے بعد اس پر سوچ بچار کی جاتی ہے اور وقتاً فوقتاً اس کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

☆ انسان کے تجربات سماجی اقدار، طرز زندگی، خاندان اقدار اور ماضی میں گزرے ہوئے تجربات اس کی فیصلہ سازی کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) زندگی میں جہاں مسئلہ پیدا ہو وہاں کیا کرتے ہیں؟

(ا) حل تلاش کرتے ہیں (ب) باتیں کرتے ہیں

(ج) ٹائم ضائع کرتے ہیں (د) برائیاں کرتے ہیں

(ii) فیصلہ کرتے ہوئے کیا واضح ہونا چاہیے؟

(ا) مسئلہ (ب) کھانا

(ج) تقسیم (د) باتیں

(iii) فیصلہ کرنے کے بعد انسان کو کیا کرنا چاہیے؟

(ا) قائم رہنا چاہیے (ب) سوجانا چاہیے

(ج) کھیلنا چاہیے (د) بدل لینا چاہیے

2- خالی جگہ پُر کریں۔

(i) چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچے کے عام فیصلے۔۔۔۔۔۔کرتے ہیں۔

(ii) فیصلہ کرنا ایک بہت ------- عمل ہے۔

(iii) کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کے تمام ------- کو اچھی طرح جانچ لینا چاہیے۔

(iv) انسان ایک ------- جانور ہے۔

3- درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔

(i) اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل و دماغ دونوں نعمتوں سے نوازہ ہے۔ ☐

(ii) ہر انسان ایک جیسا ہوتا ہے۔ ☐

(iii) انسان کے فیصلوں پر اس کے مذہبی اور خاندانی افراد اثر انداز ہوتے ہیں۔ ☐

(iv) کسی بھی درپیش مسئلے کا صحیح ادراک فیصلہ سازی کا دوسرا مرحلہ ہے۔ ☐

(v) فیصلہ کرتے وقت ہمیشہ سوچ بچار سے کام لینا چاہیے۔ ☐

4- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) فیصلہ سازی کرنے کے کتنے اقدامات ہیں؟

(ii) فیصلہ سازی کی اہمیت بیان کریں۔

5- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) فیصلہ سازی کی تعریف اور افادیت بیان کریں؟

(ii) فیصلہ سازی کی زندگی میں کیا اہمیت ہے بیان کریں؟

(iii) فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عوامل بیان کریں؟

عملی کام

☆ اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ تیار کریں جس میں فیصلہ سازی کے مختلف مراحل تحریر کیے گئے ہوں۔ یہ کام طلبہ گروہ کی شکل میں کریں گے۔

فرہنگ

1- ہوم اکنامکس کا تعارف

انٹیریئر ڈیزائنر	گھر کی سجاوٹ کی ماہر	تجزیہ کاری	فیصلہ کرنا
انفرادی	الگ، منفرد	منتظمہ	انتظام کرنے والی

2- غذائی انظام وانصرام

اغذیہ	غذا کی جمع	غذائی قلت	کسی بھی غذائی جُز کی کمی سے ہونے والی بیماری
شِیر خوار	پیدائش سے ڈیڑھ سال کی عمر	طعام	دو یا تین کھانوں کو ملا کر پیش کرنا
مختص کرنا	مخصوص کرنا	ہارمونز	جسم میں پیدا ہونے والے ایسے مادے جو جسمانی افعال کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

3- اشیائے خوردنی کی خریداری

استطاعت	خریدنے کی طاقت	زود ہضم	جلد ہضم ہونے والی
ناگزیر	ضروری	نم آلود	بھیگا ہوا

4- خاندان اور بچے کی نشوونما

پختگی	کامل ہونا، مکمل ہونا، بڑے ہونا	دائرہ حیات	زندگی کا دائرہ یا چکر
تکمیل	مکمل	کامل جنس	مکمل انسان

5- خاندانی تعلقات

تفریق کرنا	فرق کرنا	جھجکتے	شرماتے
صلح جو	جولڑائی جھگڑے سے پرہیز کرے	گٹھ جوڑ	آپس میں ملنا یا جُڑنا

6- کپڑوں کی منصوبہ بندی

خوش ذوقی	اچھی پسند و ناپسند	گرم مرطوب علاقے	ایسے گرم علاقے جہاں گرمی اور نمی کا تناسب فضا میں زیادہ ہو۔
گلیمرس	چمکدار	ہم آہنگ	ملتا جلتا

7- کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت			
بے ہنگم	بُرا یا بھدّا	رفع کرنا	ختم کرنا
سلیقہ شعار	سلیقہ مند	طرزِ لباس	لباس پہننے کا طریقہ

8- آرٹ اور ڈیزائن			
بھدا پن	بدصورتی، بدنظمی	خطوط	لکیریں
تاثر	اثر	رف سطح	کھردری سطح
تشکیل پانا	شکل حاصل کرنا۔مکمل ہونا	مشابہہ	ملتا جُلتا

9- اقدار اور مقاصد			
اجتماعی	دو سے زیادہ افراد سے متعلق	جبلتی	فطری
انفرادی	ایک فرد سے متعلق،منفرد	محرکات	کام کرنے کی تحریک
امتزاجی	دو یا دو سے زیادہ کا مجموعہ	وضع	شکل

10- فیصلہ سازی			
انتخاب و تردید	منتخب کرنا یا رد کرنا	روحانی	روح سے متعلق
خانہ بدوش	جھگیوں اور خیموں میں رہنے والے لوگ	طرز بود و باش	رہن سہن کے طریقے

References

1. Robinson H. Corinne. Lawler R. Marilyn “Normal & Therapeutic Nutrition”.
2. Hurlock B., Elizabeth B., “Child Development”
3. Whitney, Noss Eleanor, Rolf Rady Shanon, “Understanding nutrition”, Williams H. Meluin.
4. Quilgey Elliot Saileen, “Introduction to Home Economics”
5. Ghani Saeeda “آرام دہ اور خوبصورت گھر”.
6. Bokhari Gul Seemin “غذا اور غذائیت”.
7. Meller Susan, Eleffer Joost, “Textile Designs”.

Further Reading

1. Sue Rodwell Williams “Essentials of Nutrition & Diet Therapy” .
2. Jerome Mclecry Wolf “Help Yourself Choices in Food & Nutrition”.
3. Ghani Saeeda “فن اور ذوقِ زندگی”.
4. Kinder Faye “Meal Management”.
5. Bennett & Mcknight “Discovering Nutrition”.